# *372 de pagini in care te invat cum sa-ti depasesti limitele si sa traiesti viata pe care o meriti*

*Tot ce e mai bun pe Depaseste Limitele*
*in varianta tiparita*

*Florin Iacob*

*Volumul 1*

# *Multumiri*

*Multumesc familiei mele pentru sprijinul acordat, fratelui meu Ionut si prietenului meu cel mai bun Florin.*

*Multumesc miilor de oameni ce ma citesc atat pe blog-ul meu www.depasestelimitele.com/blog cat si pe pagina "Depaseste Limitele" si carora le sunt profund recunoscator.*

*Si nu in ultimul rand..*

*Ii multumesc Lui Dumnezeu pentru ca mi-a dat sansa la viata si ma ocroteste chiar si atunci cand uit de El.*

*Va iubesc pe toti si va sunt recunoscator!*

*Dedicatie*

*Dedic aceasta carte familiei mele, fratelui meu Ionut si prietenului meu cel mai bun Florin.*

# *Cuprins*

*Introducere* 13

*CAPITOLUL 1 - FERICIRE SI IMPLINIRE*

*Singurul lucru ce iti lipseste pentru a fi fericit intotdeauna* 23

*6 sfaturi prin care poti atinge mai repede fericirea* 31

*3 Motive pentru care ar trebui sa zambesti mai mult* 41

*6 studii fascinante despre fericire* 45

*2 lectii de viata pe care oamenii fericiti deja le-au invatat* 51

*Cum sa ridici cea mai mare piatra de pe inima ta* 61

*4 sfaturi vitale pe care as fi vrut sa le primesc cand eram student* 74

*5 regrete pe care nu vreau sa le ai la batranete* 81

*13 sfaturi vitale pe care trebuie sa le cunosti cat mai repede* 90

*4 actiuni importante ce te fac un om mai bun* 99

*Prezentul - Un cadou nepretuit, construit din experientele dureroase din trecut 104*

*Cum poti trece mai usor peste depresie 113*

*7 actiuni uitate pentru a rupe lantul care te tine in depresie 122*

*Cum poti adopta o atitudine pozitiva in orice situatie 134*

*10 secrete pentru a atrage fericirea in viata ta 142*

***Capitolul 2 - AUTOCUNOASTERE***

*Renunta la 2 lucruri care nu te lasa sa apesi pedala evolutiei tale 150*

*4 actiuni prin care iti ruinezi viata in fiecare zi 158*

*Ai 43 de daruri in viata ta de care nu esti constient 166*

*Cum sa "sapi" in interiorul tau pentru a face cunostinta cu tine 173*

*3 lucruri pe care nu ti le spune nimeni despre tine 180*

*19 moduri de actiune prin care recastigi controlul asupra vietii tale 195*

*Cum iti tai singur craca de sub picioare cu minciuni ieftine 203*

*7 lucruri importante pe care nu le apreciezi la tine 212*

*Cele mai importante 3 minute din viata ta 222*

*Cum iti pacalesti rapid gandurile negative 230*

*4 greseli majore ce iti limiteaza propria viata 237*

*4 semnale ce te anunta ca e timpul sa preiei controlul vietii tale 244*

***CAPITOLUL 3 INCREDERE IN SINE***

*Cum poti transforma problemele in scopuri personale 254*

*5 sfaturi puternice pentru construirea increderii in sine 263*

*Cea mai simpla cale pentru cresterea increderii in sine 275*

***CAPITOLUL 4RECUNOSTINTA***

*Cum poti creste calitatea vietii tale practicand un exercitiu simplu 283*

*Cum iti schimbi usor viata prin puterea recunostintei 289*

*9 metode puternice prin care poti practica recunostinta 296*

*CAPITOLUL 5 - RELATII SOCIALE DE CALITATE*

*Ce rol au prietenii in procesul de evolutie personala 302*

*4 lucruri pe care parintii ar trebui sa le spuna copiilor in fiecare zi 309*

*Afla cum blochezi influenta negativa a celor din jur 317*

*CAPITOLUL 6 - LECTII DE VIATA*

*Greseala frecventa prin care iti condamni copilul si pe tine insuti la suferinta 323*

*Cea mai puternica lectie de viata predata de un cersetor de 8 ani 333*

*CAPITOLUL 7 - ORGANIZARE SI PRODUCTIVITATE*

*21 de lucruri productive pe care le poti face in 5 minute 341*

*4 momente din viata cand ai nevoie de o pauza 351*

*IN LOC DE INCHEIERE*

*14 citate motivationale ce iti fac ziua mai placuta 360*

*17 citate motivationale ce mi-au redat speranta in momentele dificile  363*

# *Introducere*

*Aceasta carte a luat nastere in urma mesajelor primite de la cititori ce si-au dorit ca materialele deosebit de importante pe care le postez periodic pe blogul meu, sa fie grupate intr-o carte pentru a putea fi citita atunci cand acestia nu au conextiune la internet si nu au acces la blog.*

*Le sunt profund recunoscator tuturor oamenilor ce isi petrec minute bune citind printre randurile mele si ma simt extraordinar atunci cand acestia imi scriu dupa o perioada ca au aplicat invataturile mele si au avut rezultate extraordinare in viata lor.*

*Ba mai mult le sunt profund recunoscator si acelor oameni ce duc mai departe munca pe care eu o fac si ii invata si pe cei din jurul lor metodele prezentate de mine si ii insotesc si pe ei in drumul catre autocunoastere si dezvoltare personala.*

*Nu de putine ori mi s-a intamplat sa primesc mail-uri in care oamenii imi spun ca au recomandat articolele mele si prietenilor si ca aplicand cele invatate si acestia din urma au*

*obtinut rezultate bune si m-au rugat sa imi tiparesc intreaga munca intr-o carte pe care sa le-o ofere in dar si celor ce nu au conexiune la internet, calatoresc ori nu au acces la blogul meu.*

*Iata cum visul tau, drag cititor, a prins contur astazi si daca erai nehotarat in alegerea celui mai bun cadou pentru prietenul tau, te indemn cu bucurie sa ii oferi un exemplar din aceasta carte pentru care te asigur ca iti va fi recunoscator.*

*Nu doar cartea fizica este cea care il va bucura si il va surprinde intr-un mod placut.*

*Te asigur ca ii vei schimba intreaga viata prin valoarea extrem de importanta pe care o gaseste in prezentul material si il vei ajuta sa depaseasca acele momente mai putin placute din viata lui si sa obtina rezultate extraordinare.*

*Fii tu cel care il ajuta sa isi descopere puterea interioara.☺*

*Deschide-i noi orizonturi si transforma-i viata intr-o capodopera, bucurandu-te alaturi de el.*

*In aceasta carte iti ofer experienta acumulata in decursul anilor pe care i-am petrecut in drumul meu spre dezvoltare personala si iti prezint toate acele lectii importante pe care le-am invatat, ce m-au ajutat ca astazi sa traiesc viata pe care mi-am dorit-o candva.*

*Chiar daca am avut momente in care am suferit si am crezut ca voi pierde lupta si am sa raman toata viata trist si nefericit, am prins curaj si am pornit in cea mai frumoasa calatorie pe care un om o poate face in aceasta viata si anume calatoria catre el insusi.*

*Mi-am petrecut ani buni din viata in care cautam vinovati pentru tot ce se intampla in lumea mea exterioara, acolo unde eram sarac si nimic din ceea ce imi doream nu reuseam sa obtin, dar nu am avut niciodata curajul sa patrund in interiorul meu si sa trag la raspundere pe singurul vinovat pentru tot ce nu aveam, adica pe mine.* ☺

*Ceea ce ai in prezent in exteriorul tau este o copie fidela a ceea ce se gaseste in interiorul tau.*
*Esti asemenea unui videoproiector ce proiecteaza pe perete exact imaginea generata in interior, pe rola de film.*

*In cazul meu, aveam o minte imbacsita de ganduri si*

*convingeri negative si rezultatele din lumea exterioara erau la fel de negative.*

*Nu imi doream tot ceea ce imi construisem prin "munca" in mintea mea, dar nu cunosteam ca singurul raspunzator pentru viata mea sunt eu si nimeni altcineva nu este vinovat pentru ca eu nu am viata pe care mi-o doresc.*

*Credeam in noroc si imi acceptam statutul de "om lipsit de noroc" si obosisem de atatea ganduri ce imi rasunau tot mai tare in mintea mea ocupata sa imi ofere viata lipsita de sens si de imporanta, pe care o "ceream" prin ganduri in fiecare zi.*

*Nu aveam incredere in mine, in oameni si ma consideram pedepsit, vazand viata ca pe ceva negativ, fiind chinuitoare si lipsita de lucruri placute.*

*Am stat in acest chin vreme indelungata…*

*Eram inchis intr-o camera rece si intunecata si nu stiam cum pot sa pasesc afara.*

*Incepusem sa ma plictisesc de viata pe care o aveam si simteam ca am nevoie de o schimbare.*

*Mi-am dat voie sa fac ceva pentru mine si am pornit pe drumul dezvoltarii personale.*

*M-am apucat sa citesc o multime de carti si sa aplic cele invatate de la oameni asemeni mie, ce au trecut prin aceleasi incercari prin care si eu treceam si astfel aveam sa gasesc rezolvare la problemele vietii si am cunoscut pentru prima data ce inseamna cu adevarat fericirea si bucuria de a trai.*

*Mi-am dat voie sa ma cunosc si am avut surpriza sa observ un alt "eu" cu mult mai bun decat credeam vreodata.*

*Mi-am aranjat lucrurile din interiorul meu si am inceput sa lucrez la fiecare domeniu important al vietii mele.*

*Pe langa rezultatele pozitive pe care le-am obtinut am vazut ca pot sa fiu de folos si celor din jurul meu.*

*Am inceput sa ii invat pe prieteni si sa ii insotesc in minunata lor calatorie prin viata, oferindu-le sprijin, incurajare si increderea necesara si astfel au obtinut rezultate pozitive.*

*I-am ghidat in drumul lor spre autocunoastere, reusind astfel sa aduc lumina chiar si in cele mai intunecate cazuri.*

*Am inceput sa scriu toate acele lectii pe care l-am invatat de la viata si astfel am dat nastere blogului www.depasestelimitele.com/ blog unde postez periodic materiale menite sa te insoteasca, sa te ghideze si sa iti ofere viata pe care ti-o doresti.*

*Mi-am dat voie sa fiu imperfect, sa fiu om si am acceptat ca nu pot sa reusesc de fiecare data, dar am datoria sa fiu perseverent si ferm in decizii si actiuni.*

*Mi-am dat voie sa ma imprietenesc cu mine si sa imi ofer mie tot ce am mai bun, traind astfel fericit si impacat cu viata pe care o am.*

*Vreau sa te ajut si pe tine sa ajungi la rezultatele pe care ti le doresti, sa traiesti fericit si impacat, cu bucurie in fiecare zi, iar pentru asta vreau sa iti ofer in urmatoarele pagini instrumentele necesare pentru ca viata ta de acum inainte, sa fie cel mai bun lucru pe care poti sa il ai vreodata.*

*Ai incredere in puterea ta imensa si hai sa pornim impreuna pe drumul cunoasterii personale, dar si a celor din jurul tau.*

*Tot ce este mai bun pe "Depaseste Limitele" iti ofer in aceasta carte in care am ales sa grupez acele informatii*

*pe capitole pentru o parcurgere mai usoara si pentru a-ti oferi mai multa claritate.*

*Vreau sa iti spun de asemenea ca esti un norocos, pentru ca ai posibilitatea de a avea in mana ta un material cu lucrurile de care ai nevoie acum.*

*Eu nu am avut ocazia sa am aceste informatii grupate undeva, ci a trebuit sa le invat din propriile greseli, sa sufar si sa ma chinui, pana le-am inteles importanta.*

*Si crede-ma ca nu mi-a fost usor… ☺*

*M-am gandit sa iti scurtez cautarile, sa iti reduc suferinta fiecarei situatii neplacute si sa iti ofer aceasta carte cu raspunsurile pe care le cauti.*

*Si nu in ultimul rand, vreau sa te anunt ca este foarte posibil, in timp ce citesti cartea, sa gasesti diferite greseli gramaticale sau de exprimare.*

*Am scris singur aceasta carte, nu am trecut-o prin mana unei edituri si nu este perfecta. ☺*

*Nu sunt perfect si nici nu am cum sa fiu vreodata. ☺*

*Nu sunt un scriitor profesionist, asa ca am ales sa folosesc un limbaj simplu, acelasi pe care l-as folosi daca am sta amandoi de vorba la o cafea.*

*Daca totusi iti sar anumite greseli in evidenta si te deranjeaza foarte tare, imi poti comunica pentru a le putea corecta in viitoarele editii.*

*In final, vreau sa te rog ca aceasta carte sa nu ramana doar o carte citita si aruncata in biblioteca si atat.*

*Este o carte practica si pentru a obtine rezultatele pe care ti le doresti ai nevoie sa aplici acele informatii pe care le gasesti aici, ce iti vor aduce rezultatele mult asteptate.*

*Doar citirea textului fara actiune, nu te va ajuta prea mult.*

*Asa ca iti urez mult succes in aplicarea acestor informatii si exercitii in viata ta si astept vesti bune de la tine.*

*Iti sunt recunoscator pentru timpul pe care mi-l acorzi citind aceasta carte.*

*Te imbratisez cu drag,*
*Florin Iacob*

# *CAPITOLUL 1*
# *FERICIRE SI IMPLINIRE*

## *Singurul lucru ce iti lipseste pentru a fi fericit intotdeauna*

*Toti oamenii vorbesc despre fericire si toti isi doresc sa fie cu adevarat fericiti.*

*Prea multi se simt dezorientati, confuzi si parca si-au uitat chemarea si rolul pe care il au pe acest pamant.*

*Stii care este misiunea ta?*

*Sa mergi inainte prin viata in cautarea fericirii.*

*Imagineaza-ti ca esti intr-o padure in care sunt pomi ce au coroana foarte bogata, de un verde placut si in adierea vantului cald ce iti mangaie corpul, se zaresc razele de soare.*

*Padurea este destul de aglomerata de vegetatia minunata, iar tu esti usor debusolat pentru ca nu ai nici o cale de orientare, ci doar te lasi ghidat de lumina soarelui, orientandu-te geografic pentru a putea traversa acea padure.*

*Nu esti deloc panicat si nici speriat...*

*Te simti placut desi nu stii cand vei ajunge sa iesi din acel verde al naturii si admiri bogatia ce te inconjoara.*

*Mergi cu pasi mici, descult prin iarba incalzita de soare si te simti ca pe un covor pufos al camerei tale.*

*Mergi inainte, cu un zambet pe buze si desi nu stii absolut deloc cand vei ajunge la destinatie.*

*Te bucuri de fiecare pas pe care il faci si de aerul curat ce iti oxigeneaza mintea si iti incarca sufletul.*

*Asemeni calatoriei descrise de mine, mergem inainte in cautarea fericirii, fara sa stim niciodata cand o vom atinge, insa mergem increzatori si cu fruntea sus, bucurandu-ne de fiecare pas pe care il facem in aceasta directie.*

*Drumul catre fericire este unul minunat, iar fericirea nu este un punct fix.*

*Ea se regaseste cu fiecare pas pe care il facem inainte, ghidati de lumea noastra interioara.*

*Ai nevoie sa intelegi ca fericirea este un mijloc si nu un anumit scop sau un anumit punct de sosire.*

*Fericirea este data de minunata bogatie ce se afla in interiorul tau, de viata traita in conformitate cu valorile tale, punandu-ti in valoare calitatile si abilitatile tale si servindu-i pe cei din jurul tau cu ele.*

*Fericirea vine din tine si nu din lucruri exterioare si mai ales materiale.*

*Stiu ca iti doresti corpul mult visat, casa mult visata, masina dorita, anumite obiecte materiale sau orice alte lucruri, dar vestea proasta pe care am sa ti-o dau este ca nu acelea iti aduc fericirea, ci ele iti ofera doar placerea, ceea ce este un lucru complet diferit.*

*Probabil ai vazut cat de mult iti doreai un anumit lucru si pana sa il ai, credeai ca aceasta iti va aduce fericirea si te va scapa de probleme, insa dupa ce l-ai obtinut ai vazut ca nu ai fost bucuros mai mult de o luna sa zicem..*

*Muncesti din greu, ti le doresti enorm, faci sacrificii sa iti cumperi anumite obiecte si observi dupa o perioada ca te chinui poate sa le platesti si tot nu esti fericit asa cum credeai..*

*Cum se explica asta?*

*Probabil si tu ca si multi altii, ai fost invatat sa crezi ca fericirea vine la pachet cu toate lucrurile materiale si in fiecare lucru obtinut se ascunde un strop de fericire, dar eu vin si iti spun ca singurul lucru ce ti-l aduce fiecare obiect avut, este placerea de moment.*

*Fericirea este de durata, iar placerea este de moment.*

*Misiunea ta nu este sa te indrepti spre placere, pentru ca placerea iti asigura rezultate pe termen scurt, insa fericirea este un sentiment de durata.*

*Simti placere atunci cand mananci alimentul preferat, dar nu poti abuza de acest lucru pentru a te putea simti si mai bine vreme indelungata.*

*In schimb iti genereaza o stare permanenta de fericire atunci cand iti urmezi pasiunile tale, acolo unde esti si motivat sa actionezi si faci lucrurile cu mare bucurie in suflet, fiind dedicat, iar asta iti da o stare de bine si fericire de durata.*

*Asa cum iti spuneam mai sus, te simti minunat in natura, acolo unde stii ca drumul duce la fericire si chiar daca nu vei stii cand ajungi la destinatie, insusi parcurgerea drumului iti da fericire si satisfactie.*

*Alege sa vezi fericirea ca un mijloc, un sentiment de durata cladit cu alinierea valorilor tale si reflexia completa in exterior a ceea ce se ascunde in interiorul tau.*

*Fericirea este un sentiment puternic de pace, seninatate, apreciere, dedicare, compasiune si iubire ce pot fi gasite in orice moment, spre deosebire de placere ce depinde doar de lucruri materiale si exterioare.*

*Fericirea este calea de pe versantul unui munte ce te duce in varf, iar drumul pana acolo este unul fantastic, ce iti taie rasuflarea cu fiecare pas si te ajuta sa vezi mult mai in ansamblu frumusetea ce sta doar la cativa pasi de tine.*

*Asa cum si pe munte, chiar daca nu vezi varful, continui sa urci si sa te bucuri de fiecare pas pe care il faci si pe masura ce urci descoperi si mai multa bogatie.*

*Invata sa apreciezi fiecare planta, fiecare loc prin care mergi si oportunitatile ce se ivesc dupa fiecare colt al drumului si fii atent la fiecare detaliu al calatoriei tale, admirand maretia peisajului.*

*Asa se intampla si in drumul catre fericire, unul dintre cele mai frumoase drumuri pe care poti merge in aceasta viata.*

*Fericirea vine din interior si nu confunda fericirea cu placerea pentru ca asa cum ai vazut sunt lucruri total diferite.*

*Nu ai nevoie de bogatii pentru a fi fericit..*

*Totul tine de atitudinea ta si de modul in care alegi in mod constient sa iti petreci fiecare zi.*

*Exista totusi 5 secrete bine stiute despre fericire, pe care vreau sa ti le ofer cu mare drag, pentru ca apreciez timpul*

*pe care mi-l acorzi si imi doresc ca viata ta sa fie una de poveste.*

## *1. Adopta obiceiuri noi ce te duc mai aproape de ceea ce iti doresti*

*Daca rezultatele pe care le ai in momentul prezent nu sunt cele pe care le doresti, cu siguranta ai dezvoltat anumite obiceiuri ce ti-au influentat comportamentul tau.*

*Poate ca nu ti-ai dat voie sa te cunosti, poate ca nu te crezi in stare ca poti sau poate esti inconjurat de oameni toxici ce nu te ajuta.*

*Indiferent de ce anume este in exteriorul tau, atentia trebuie mutata catre tine.*

*Observa ce obiceiuri nu iti fac cinste, ce nu te ajuta sa evoluezi si sa cresti si decide chiar acum sa le inlocuiesti cu unele productive.*

## *2. Gaseste simplitatea din complexitate*

*Adopta un nou mod de a aborda problemele si fa din lucrurile ce pentru altii par dificile, unele simple.*

*Atunci cand majoritatea oamenilor se agita si se enerveaza, tu pastreaza-ti calmul si noteaza pe o foaie de hartie moduri de actiune prin care poti rezolva dificultatea respectiva.*

*Avandu-le notate acele lucruri, poti gasi mai usor solutii importante.*

*Incearca!*

### *3. Ajuta-i pe altii*

*Cand ii ajutam pe ceilalti de fapt ne ajutam pe noi insine.*

*Un zambet pe chipul unui om desenat de noi astazi, se va intoarce triplat asupra noastra, la fel si raul pe care il facem unui om se intoarce asupra noastra tot amplificat.*

*Ajutand pe altii sa fie fericiti, vom avea parte si noi de fericire.*

*Cand ajuti castigi 2 lucruri importante:*

*Schimbi pentru moment viata unui om si iti asiguri si tu un ajutor in viitor.*

*Ajuta TU primul si fii un exemplu pentru noi toti.*

*Sunt gata sa invat de la tine lucruri importante.*

### *4. Fii recunoscator*

*Cel mai nefericit om este cel care uita sa fie recunoscator pentru tot ce are in acest moment.*

*Doar cei ce sunt recunoscatori pentru ce au vor avea si mai*

*mult si vor stii sa foloseasca toate resursele pentru ca viata lor sa fie una minunata.*

## *5. Traieste momentul prezent*

*Doar traind acum in momentul prezent poti sa fii fericit si sa simti aceasta stare mult mai des.*

*Cu cat vei lasa ca mintea sa se cufunde in trecut cu atat iti vei condamna fiecare zi la suferinta si nu meriti asta.*

*Trecutul a ramas in urma si nimic de acolo nu mai poate fi schimbat.*

*Traieste aici si acum si bucura-te de fiecare clipa.*

*In final iti doresc sa iti dai voie sa cunosti adevarata fericire si sa te bucuri de acest minunat sentiment intreaga ta viata.*

*Vreau sa iti dau un mic pont si anume..*

*Cu cat vei invata si pe alti oameni sa cunoasca si sa traiasca fericirea cu atat vei ajunge sa cunosti si sa traiesti si tu cat mai mult fericirea.*

## *6 sfaturi prin care poti atinge mai repede fericirea*

*Traia odata intr-un sat niste oameni care erau mereu nemultumiti ba de una, ba de alta. Se certau intruna si dadeau vina unul pe altul pentru orice necaz care li se intampla. Degeaba le dadea sfaturi bune o batrana vestită pentru intelepciunea sa. Satenii mai mult se razboiau intre ei in timp ce relele se tot adunau in casele lor.*

*Intr-o seara, acestia au vazut-o pe batrana in mijlocul drumului din fata casei aplecata sa caute ceva. Au intrebat-o ce face acolo. Batrana le-a spus ca si-a pierdut acul. Atunci, saritori, toti s-au pus in genunchi si au inceput sa caute de zor. Dupa o vreme, unul dintre ei i-a spus: "Se lasa seara, in curand nu vom mai vedea de loc, poti sa ne spui mai clar unde ti-ai pierdut acul?". L-am pierdut in casa", raspunse batrana. "Esti smintita", ii raspunse omul. "Ai pierdut acul in casa si vrei sa-l gasesti afara?"*

*Linistita, batrana ii raspunde: "Il caut afară pentru ca aici este lumina. In casa este intuneric". Cineva intervine: Totusi, gandeste-te, chiar daca ai lumina afara, cum poti gasi acul afara daca nu l-ai pierdut aici?*

*Cel mai bun lucru ar fi sa ducem o lampa in casa si sa cautam acul acolo unde l-ai pierdut". Batrana a inceput a rade: "Cat de inteligenti sunteti atunci cand este vorba de lucruri simple. Cand veti folosi aceasta inteligenta pentru a intelege ce se intampla cu vietile noastre" V-am vazut mereu cautand in exterior explicatii pentru necazurile voastre cand sunt sigura, din propria experientă, ca ar trebui sa cautati in casele voastre radacinile nefericirii voastre. De ce cautati pace in lucrurile exterioare? Acolo ati pierdut-o oare?".*

*Sursa: Managementul calitatii vietii si conditiei umane. Fundamentele consilierii/BURCU, Aurelian. – Cluj-Napoca: Mega, 2004, p. 178-179.*

*Cu totii ne dorim sa fim fericiti si toata viata mergem pe drumul catre fericire.*

*Despre fericire sunt foarte multe lucruri de spus, dar vreau sa discutam astazi despre aspectele cele mai importante ale fericirii.*

*Probabil ca pana acum obisnuiai sa cauti fericirea in exteriorul tau, asa cum ai vazut si in exemplul din povestirea de mai sus, pentru ca afara era mai simplu.*

*Iti este comod sa cauti explicatii pentru toate acele nemultumiri pe care le ai despre propria viata in exteriorul*

*tau, acolo unde ai fost invatat sa cauti de fiecare data, pentru ca acolo aveai mai multa lumina sau chiar aveai pe cine sa dai vina.*

*Nimeni din exteriorul tau nu este responsabil pentru viata pe care o ai in acest moment si daca in prezent esti fericit sau nu depinde doar de tine.*

*Dar pentru a putea atrage fericirea in viata ta, un prim pas pe care il ai de facut este acela de a incepe sa patrunzi in interiorul tau si a-ti da voie sa fii fericit.*

*Opreste-te pentru o clipa si uita-te la viata pe care o ai in acest moment.*

*Raspunde la urmatoarele intrebari:*

*Esti fericit?*

*Te simti bine cu viata pe care o ai in acest moment?*

*Iti dai voie sa fii fericit si stii ce inseamna fericirea pentru tine?*

*Care sunt acele lucruri ce te fac fericit si ce esti dispus sa faci pentru fiecare?*

*Daca nu esti multumit cu viata pe care o ai cel mai probabil nu ti-ai dat voie cu adevarat sa fii fericit si nu ai actionat*

*atat cat a fost necesar in aceasta directie.*
*Poti incepe chiar acum sa te gandesti care sunt lucrurile cu adevarat importante pentru tine, ce te fac fericit si iti dau emotii pozitive si propune-ti chiar acum sa incepi sa lucrezi la fericirea ta.*

*Cel mai mare obstacol din calea fericirii oamenilor este reprezentat de o serie de convingeri negative pe care majoritatea oamenilor nefericiti le au si care le otravesc propria fericire.*

*Foarte multi oameni se lasa ghidati de convingeri negative precum:*

*"nu sunt bun de nimic" , " nu merit sa fiu fericit", " ma chinui mereu sa traiesc" lista poate continua, dar banuiesc ca ai prins ideea.*

*Daca nu iti dai voie sa fii fericit, cum vrei sa fii?*

*Daca tu crezi ca toata viata ta esti "condamnat" la nefericire cum vei putea atinge fericirea?*

*Nu ma intereseaza ceea ce ai crezut pana acum, e important ce vei face de acum inainte.*

*Meriti sa fii fericit, sa traiesti in fiecare zi cu bucurie in suflet si sa realizezi lucrurile pe care ti le doresti.*

*Poate credeai ca ceea ce traiesti in momentul prezent este tot ceea ce viata poate sa iti ofere, dar iti spun ca mereu exista loc de mai bine.*

*Imagineaza-ti ca tu in momentul de fata crezi ca ai o vedere foarte buna, dar mergi la medic si iti ofera doua lentile cu ajutorul carora poti vedea mult mai bine obiectele din jurul tau, culorile mai accentuate si detalii cat mai marunte pe care inainte nu le puteai percepe..*

*Stiind ca exista sansa sa vezi mult mai bine, ai alege sa porti acele lentile sau ai opta pentru a ramane la vederea ta mai redusa ce credeai ca este corecta?*

*Probabil ca ai alege ca incepand de acum sa vezi lumea inconjuratoare mult mai bine, cu ajutorul acelor lentile de care nici nu stiai pana acum ca te pot ajuta asa de mult.*

*Asa se intampla si in viata ta.*

*Ai fost invatat de parinti ca lumea din jurul tau este rea, plina de suferinta si noi oamenii avem de dus o lupta in fiecare zi cu toti din exteriorul nostru sau ca fericirea noastra depinde de acele lucruri pe care ni le dorim, dar pentru ca nu avem suficienti bani nu o sa putem atinge fericirea.*

*Opreste-te din a crede toate aceste lucruri si da-ti voie sa fii cu adevarat fericit.*

*Fericirea este o alegere, ce porneste din comoara noastra interioara, la care putem ajunge prin autocunoastere.*

*Pentru a atrage fericirea in viata ta si a simti mai des aceasta stare, am sa iti dau cateva sfaturi foarte importante:*

## *Sfatul 1 - Nu construi fericirea ta pe nefericirea altuia*

*Observ tot mai des oameni ce isi cladesc fericirea lor pe fundatia nefericirii altei persoane.*

*Aminteste-ti ca orice lucru pe care il faci se intoarce la tine cu mult amplificat si banuiesc ca nu iti doresti asta.*

*Munceste zi de zi sa descoperi care sunt lucrurile care iti fac placere, care iti dau emotii puternice pozitive si cele pe care le faci fara sa fii impins de la spate.*

*Cauta si observa acele activitati in care esti motivat si pe care le realizezi cu mare bucurie, ce te duc mai aproape de ceea ce iti doresti.*

## *Sfatul 2 - Intelege ceea ce te face fericit*

*Nu exista reteta speciala pentru toti oamenii.*

*Fiecare persoana are cerinte unice pentru a atinge fericirea si ceea ce te face pe tine fericit este complet diferit de ceea ce ii fac pe parintii tai sau pe oamenii din jurul tau.*

*Suntem diferiti si fiecare avem nevoi si dorinte diferite, dar toti avem dreptul sa cunoastem ce anume ne face fericiti si cum putem atrage in viata noastra mai multe momente placute.*

## *Sfatul 3 - Fa-ti un plan pentru a-ti realiza obiectivele*

*Ce poate sa fie mai frumos in viata decat ca toate acele lucruri pe care le cerem sa ni se inteplineasca?*

*Atunci cand vei intelege ca fericirea vine din interiorul tau si tu esti creatorul propriei vieti, lucrurile incep sa prinda culoare, iar viata ta incepe sa iti apartina.*

*Ai curaj sa iti doresti mai mult, sa iti propui termene limita in care sa realizezi lucrurile ce te fac fericit si gaseste o strategie pentru a face in fiecare zi un pas inainte spre ceea ce iti doresti.*

*Pe masura ce vei realiza obiectiv dupa obiectiv, calitatea vietii tale va creste considerabil si automat fericirea va fi prezenta mai des in viata ta.*

## *Sfatul 4 - Nu lega fericirea ta de oameni, ci de rezultate*

*Atunci cand legi fericirea ta de oameni, risti sa te implici in*

*relatii de dependenta cu persoanele din viata ta.*

*Cand esti dependent de cineva, lumea ta interioara se prabuseste si viata ta este controlata de persoana respectiva.*

*Chiar daca nu este prea placut exemplul urmator, este real si anume ca atunci cand esti intr-o relatie de dependenta cu o anumita persoana esti precum un parazit ce depinde 100% de persoana gazda, iar atunci cand aceasta dispare, parazitul "moare".*

*Implica-te in cat mai multe relatii de prietenie, cu oameni de calitate, dar nu uita nici o clipa de tine si de puterea ta interioara.*

## *Sfatul 5 - Inconjoara-te de oameni fericiti*

*Fara sa ne dam seama preluam de la cei cu care ne petrecem timpul, anumite convingeri si mai ales stari emotionale.*

*Daca alegem sa petrecem timpul cu oameni care cred ca viata este grea, ca suntem condamnati la suferinta si lucruri de acest gen, ajungem sa fim si noi una din acele persoane pentru care viata este foarte grea.*

*Alege sa iti petreci timp cu oameni ce au convingeri pozitive, ce sunt optimisti si fericiti si astfel te vei "contamina" cu acele lucruri folositoare pentru tine.*

*Alege oameni ce iti amplifica puterea si care te ajuta sa evoluezi si sa cresti.*

## *Sfatul 6 - Atunci cand gresesti, axeaza-te pe solutii*

*Majoritatea oamenilor ce gresesc in anumite momente din viata, se invinovatesc si se blocheaza efectiv in problemele pe care le au.*

*Daca ai obiceiul ca atunci cand dai de anumite provocari, sa scormoni evenimentele din trecutul tau cautand disperat sa le gandesti ca si cum s-ar fi intamplat intr-o alta masura, vreau sa te opresti putin si sa te calmezi, renuntand la a cauta alte moduri in care se puteau intampla lucurile.*

*Prea multi oameni se blocheaza in situatii de acest gen si in loc sa gaseasca solutii, incearca prin diferite forme sa schimbe cumva trecutul lor.*

*Trecutul nu il mai poti schimba, dar acum iti poti schimba momentul prezent.*

*Fii cel mai bun prieten al tau si nu un dusman de temut!*

*In final vreau sa te las cu o vorba pe care am citit-o recent pe un site de socializare..*

*"Stii de ce parbrizul unei masini este mai mare decat oglinda retrovizoare?*

*Pentru ca drumul din fata este mai important decat cel pe care-l lasi in urma.."*

## *3 motive pentru care ar trebui sa zambesti mai mult*

*Observ prea multa lume in jurul meu ce a uitat sa zambeasca si sa se bucure de fiecare zi din viata lor.*

*Pe strada, toti alearga neincetat spre a ajunge la locul de munca, incarcati cu toate greutatile vietii, ce le apasa pe umerii grei.*

*Iti amintesti cu siguranta de vremea copilariei tale, o perioada in care radeai de dimineata pana seara cu gura pana la urechi si te bucurai de inca o zi din viata ta, traita dupa bunul tau plac.*

*Erai motivat sa iesi la joaca si sa te simti bine in fiecare zi si timpul trecea minunat.*

*Acum ai crescut si in loc sa fii bucuros si mai mult ca ai dobandit cunostinte foarte multe si esti stapan al vietii tale, alegi sa iti pierzi fiecare zi stand incruntat si posomorat.*

*Probabil ca imi vei spune ca ai o groaza de probleme ce te apasa, de ingrijorari si de suparari si nu ai cum sa fii fericit, dar vreau sa te intorci putin in trecutul tau si sa observi daca nu cumva ai avut perioade in care, chiar daca erai*

*incarcat de atatea sarcini, erai optimist si fericit.*
*Ti s-a intamplat?*

*Cum ai reusit sa faci asta?*

*Sunt sigur ca da, iar unul din ingredientele ce te-au ajutat sa ai o dispozitie buna a fost cu siguranta zambetul tau.*

*Puterea unui zambet este una foarte mare si in plus, zambetul este gratuit si minunat.*

*Dar chiar si asa, multi oameni uita sa ofere un zambet minunatului lor chip, fiind mereu prinsi in preocupari si ingrijorari.*

*Prea multe datorii, lipsurile si alte probleme le incarca mintea si sufletul si uita ca prin zambet isi pot face viata mai placuta.*

*Vreau sa iti dau in continuare 3 motive importante pentru care sa zambesti in fiecare zi, dar inainte de asta vreau sa imi promiti ca vei incepe sa zambesti mult mai des.*

*Esti de acord?*

*Daca nu esti, te rog sa nu mai citesti in continuare*

## *1. Zambetul reduce stresul*

*Chiar daca ai avut o zi mai grea, zambeste chiar acum!*

*Atunci cand zambesti, indiferent de cum te simti, se elibereaza in corpul tau substante chimice minunate, ce iti dau buna dispozitie si reduc incordarea, observandu-se asta si pe chipul tau, dar si in interiorul tau.*

*Incearca acest lucru chiar acum si vei vedea diferenta.*

## *2. Zambetul iti schimba starea de spirit*

*Chiar si in acele zile in care totul pare sa mearga rau in viata ta, aminteste-ti ca poti face un lucru foarte important pentru a te ajuta si anume sa zambesti.*

*Zambetul schimba starea emotionala chiar si atunci cand esti plictisit, lipsit de chef si chiar si cand esti suparat.*

*Zambetul te pune intr-o lumina pozitiva si iti ofera posibilitatea de a te bucura de fiecare moment.*

*Vei vedea totul printr-o lentila mult mai clara si iti vei da seama ca viata este frumoasa si plina de momente placute si nu are sens sa o irosesti petrecand chiar si o zi in tristete si nefericire.*

## *3. Zambetul modifica starea de spirit a celorlalti*

*De cate ori nu ti s-a intamplat ca dimineata, cand mergi la o banca spre exemplu pentru a incheia un anumit contract, sa*

*fii intampinat de un angajat foarte primitor, cu bun simt, respectabil si cu un zambet larg pe fata.*

*Parca toata energia pe care acel angajat o are si puterea zambetului sau te umple si pe tine de emotii placute, pozitive si iti da un inceput de zi, optimist si pozitiv.*

*Cand interactionezi cu oameni placuti, optimisti si zambitori, ziua ti se schimba complet si incepi sa privesti totul mult mai aproape de realitate, observand viata minunata pe care o ai.*

*In schimb ai observat cat de neplacut te simti atunci cand un angajat se uita incruntat la tine si sta foarte serios si cat de mult il strica acest mod de a se comporta.*

*Cand incepi ziua si nu numai cu oameni placuti, zambareti si optimisti, iti incarci bateriile si oferi frumusetea ta interioara in exterior prin zambetul tau minunat.*

*Nu toti oamenii zambesc si nu toti comunica placut cu ceilalti, dar asta conteaza mai putin.*

*Fii tu un exemplu pentru cei din jurul tau si zambeste cat mai des.*

*Deci ce ai de facut de aici inainte?*

*ZAMBESTE*

# *6 studii fascinante despre fericire*

*Imi place sa ma documentez, sa observ tot ce este nou din domeniul psihologiei si prin cautarile mele am gasit recent rezultatele unor studii importante ce aveau ca subiect fericirea.*

*Ce este fericirea?*

*Conform Wikipedia:*

*"Fericirea este o stare mentală de bine, fiind caracterizată de emoții pozitive sau plăcute, de la mulțumire la bucurie intensă. Diferite abordări biologice, psihologice, religioase și filozofice s-au străduit să definească fericirea și să identifice sursele sale.*

*Diverse grupuri de cercetare, inclusiv psihologia pozitivă, au făcut eforturi pentru a aplica o metodă științifică de a răspunde la întrebări despre ceea ce este „fericirea" și cum am putea-o atinge.*

*Filozofii și gânditorii religioși de multe ori definesc fericirea în termeni de a trăi o viață bună sau înfloritoare, mai degrabă decât pur și simplu ca o emoție.*

*Fericirea este starea de mulțumire sufletească intensă și deplină “* *Sursa: http://ro.wikipedia.org/wiki/Fericire*

*Fericirea este un proces complex ce difera de la o persoana la alta, pe care o simtim in foarte multe momente ale vietii si care ne face sa ne simtim extraordinar.*

*Cu cat simtim mai des fericirea cu atat contribuim mai mult la implinirea sufleteasca, un sentiment de durata spre care noi toti trebuie sa ne indreptam.*

*Mai jos vreau sa iti prezint 6 studii fascinante despre fericire si cum anume poti sa traiesti aceasta stare mult mai des.*

## *1. Fericirea schimba codul nostru genetic*

*Prin acest studiu s-a demonstrat ca fericirea, pe langa minunatul sentiment ce se regaseste in tot corpul, are beneficii importante in codul nostru genetic.*

*Sa demonstrat ca persoanele care au un nivel mai ridicat de fericire, au si un sistem imunitar mai sanatos decat al acelor persoane ce sunt triste sau pesimiste.*

*In acest fel stiudiul ne arata ca celulele responsabile pentru apararea organismului impotriva bolii, sunt prezente intr-o masura mai mare la persoanele care sunt fericite si optimiste.*

*Cantitatea de fericire pe care o experimentezi zi de zi iti influenteaza in mod pozitiv sanatatea asa ca inainte sa te intrebi de ce ai anumite afectiuni, mai bine te gandesti daca nu cumva ai uitat sa zambesti si sa fii fericit.*

## *2. Persoanele ce isi doresc doar lucruri materiale sunt mai putin fericite*

*Motivul principal pentru care oamenii ce isi doresc doar lucruri materiale sunt mai putin fericiti decat ceilalti, este pentru ca acestia se concentreaza foarte mult pe ceea ce vor si nu au, decat pe ceea ce au.*

*In acest fel uita o regula a vietii foarte simpla, ce ne spune ca:*

*"Mai intai trebuie sa inveti sa apreciezi ceea ce ai si abia apoi o sa primesti mai mult."*

*Cu cat inveti sa fii recunoscator pentru lucrurile pe care le ai chiar si in cantitati mici, cu atat vei avea parte de mai multe.*

*Oamenii uita sa aprecieze ceea ce au si nu-si exprima recunostinta pentru asta, ceea ce le genereaza un nivel mult mai scazut de satisfactie.*

*Concentraza-te pe ceea ce ai, apreciaza si abia apoi prinde*

*curaj sa ceri mai mult!*

### *3. Oamenii care isi fixeaza obiective sunt mai fericiti*

*Toti acei oameni ce au obiective si anumite lucruri spre care se indreapta sunt cu mult mai fericiti decat ceilalti, pe masura ce isi indeplinesc fiecare obiectiv.*

*Cand stii incotro te indrepti automat esti singurul responsabil pentru viata ta si toate actiunile si deciziile iti apartin.*

*Avand obiective, automat cunosti si ce anume te face fericit si contribuie la sentimentul minunat de implinire.*

*Sa nu uitam ca succesul este dat de realizarea succesiva a obiectivelor tale.*

*Indrazneste sa visezi, stabileste-ti tintele si fa primul pas in acea directie.*

*Ramai perseverent si viata ta va fi "condamnata" la fericirea pe care o meriti.*

### *4. Influenta varstei asupra a ceea ce produce fericirea*

*Conform acestui studiu, odata cu varsta, oamenii invata sa se bucure mai mult de lucrurile simple.*

*Persoanele mai in varsta sunt capabile sa se bucure mai mult*

*de experientele relativ obisnuite decat persoanele mai tinere.*

*Pe masura ce varsta isi spune cuvantul unele persoanele ajung sa caute fericirea in lucruri ignorate de cei tineri, cum ar fi o plimbare relaxata in parc, o scurta sesiune de lectura sau un joc in familie.*

*Tot conform studiului, atunci cand suntem tineri, cautam adesea sa complicam situatiile ce ne aduc fericire si intelegem mai greu ca undeva, in sinea noastra putem sa gasim fericirea.*

### *5. Oamenii sunt mai fericiti atunci cand ii ajuta pe ceilalti*

*Conform acestui studiu, atunci cand ajutam pe ceilalti, se naste in noi un sentiment puternic ce ne face sa ne simtim bine.*

*Atunci cand ceilalti se simt bine in urma actiunilor noastre, contribuim la misiunea cea mai importanta pe care o avem fiecare pe acest pamant si anume aceea de a face lumea mai buna.*

*Cu cat oferim mai mult ajutor oamenilor, cu atat suntem mai fericiti si vom avea si noi parte de ajutorul celorlalti.*

*Acest studiu chiar functioneaza, eu personal l-am aplicat si rezultatele au fost uimitoare.*

*Ofera ajutorul tau inainte sa-l primesti si fii tu un exemplu pentru noi toti!*

*Lumea are nevoie de oameni ca tine!*

## *6. Fericirea se raspandeste online*

*Chiar daca acest studiu pare greu de crezut, emotiile exprimate online dar si cele exprimate fata in fata atat pozitive cat si negative sunt contagioase, asa cum mentioneaza un studiu efectuat pe Facebook.*

*Ba mai mult.. s-a demonstrat ca emotiile pozitive sunt cele care se transmit mai repede si "prind mai bine" decat cele negative.*

*Merita incercat mai ales ca suntem in perioada in care tehnologia ne ajuta sa comunicam mult mai bine cu ceilalti oameni, indiferent de pozitia geografica in care acestia se afla.*

*Acestea sunt cele 6 studii fascinante despre fericire, pe care le-am aflat si eu si am dorit tare mult sa ti le impartasesc aici, pentru ca si tu sa te bucuri de acest minunat sentiment spre care tindem cu totii si anume sentimentul de fericire.*

*Pe final vreau sa te intreb..*

*Ce inseamna fericirea pentru tine?*

# *2 lectii de viata pe care oamenii fericiti deja le-au invatat*

*Fiecare dintre noi avem in viata momente placute ce ne cuprind intregul suflet si ne revarsa emotii puternice in tot corpul.*

*Sunt momente magice prin care fiecare dintre noi am trecut si trecem in continuare si par sa fie cu atat mai importante cu cat cadrul in care se desfasoara este mai bogat.*

*O baie racoroasa in mare dupa o expunere prelungita la soare intr-o zi caniculara, este un exemplu minunat pentru o astfel de senzatie placuta in care te simti cu totul un alt om si in care cadrul natural iti este un bun prieten.*

*O destindere si un fior rece te imbratiseaza si iti incarca bateriile dupa o zi in care te simti apasat de atatea griji si de greutatea problemelor.*

*Dar pentru a avea o zi minunata si fericita nu putem apela mereu la exemplul pe care ti l-am dat, dar putem invata sa apreciem ceea ce avem in momentul prezent in viata noastra si ne putem schimba putin perceptia asupra lucrurilor ce ne inconjoara.*

*Atunci cand ne-am nascut, nici unul dintre oamenii planetei nu a primit si un "manual de folosire al vietii", asa cum primim cand achizitionam aproape orice produs, dar totusi exista foarte multi oameni ce sunt fericiti si se simt bine, indiferent de greutatile prin care trec sau de posibilitatile materiale de care dispun intr-un anumit moment al vietii lor.*

*Cu siguranta ca ai vazut in jurul tau oameni mai saraci ca tine, cufundati in probleme mult mai grave si incercati in mult mai multe locuri, dar care nu au uitat niciodata sa zambeasca si sa se bucure de fiecare moment al vietii lor.*

*Cum oare reusesc acesti oameni sa isi traiasca viata intr-un mod exemplar?*

*Ce crezi ca ii ajuta foarte mult?*

*Aceste intrebari mi le-am pus o buna perioada din viata mea, timp in care ma uitam cu un regret si cu o durere mare in suflet la altii ce au invatat anumite lectii si sunt fericiti, in timp ce eu observam chiar si in zilele in care nu aveam momente tensionate, ca nu puteam sa zambesc si nu puteam sa fiu fericit asa cum imi doream.*

*In placuta mea calatorie prin viata, chiar daca m-am aflat mai mereu intr-o barca ce era lovita de valuri din toate directiile, am reusit sa ajung la mal si am invatat din fiecare*

*experienta.*

*Am extras de acolo lectii si pasi importanti ce ma tineau in larg si nu ma lasau sa ajung pe uscat, de unde pot sa observ mai atent si detasat viata.*

*Un pas important pe care l-am invatat este acela de a ma inarma cu un mare curaj de a da piept cu fiecare situatie, idiferent de palmele pe care aceasta mi le ofera.*

*Curajul este o calitate a oamenilor puternici, a celor ce sunt hotarati sa lupte cu ei si sa iasa invingatori.*

*Pe masura ce faci fata provocarilor date, viata iti ridica gradul de dificultate si iti arunca in scena momente si situatii mult mai grele, ce nu te vor distruge si nici nu te vor tine la pamant prea mult timp.*

*Acestea te vor transforma intr-un om puternic si capabil de a iesi invingator din orice dificultate prin care treci.*

*Viata te vrea campion si nu soldat fricos ce abandoneaza de la prima batalie!*

*Pentru ca vreau sa fac din tine campionul vietii tale, vreau sa iti dau mai jos 2 lectii extrem de importante ce le-am invatat in decursul calatoriei mele prin viata, atunci cand marea cea agitata ma lovea puternic peste fata cu fiecare*

*val, incercand astfel sa imi rastoarne barca sperantei in care ma aflam.*

## *1. Apreciaza ceea ce ai si nu ceea ce ai avut*

*Tot mai multi oameni isi dau seama de ceea ce au doar atunci cand pierd lucrul respectiv.*

*Prea multi tineri sunt constienti de importanta parintilor abia atunci cand nu ii mai au, iar pe oamenii buni pe care i-au avut prin preajma ii apreciaza doar dupa ce cu buna stiinta, ii indeparteaza din viata lor pentru altii nepotriviti.*

*Prea multi isi indeparteaza iubirea din viata lor si au impresia ca aceasta va ramane indiferent de greselile pe care le vor face.*

*Pentru multi toate aceste valori importante, asa cum este familia, iubirea si prietenii sunt lucruri banale ce din perspectiva lor devin obisnuinta.*

*Ei cred ca le vor avea permanent, indiferent de comportamentul pe care il au si de faptele pe care le fac.*

*Sunt prea multe exemple de regrete si de lacrimi amare ce apar atunci cand realitatea ii loveste si observa ca au ramas singuri si tristi, ajunsi in punctul in care nu mai pot face nimic si abia atunci invata lectia.*

*Aceste lucruri nu vreau sa se intample si la tine!*

*Vreau ca tu sa actionezi diferit si sa apreciezi chiar acum tot ce ai bun in viata ta!*

*Prea multi ce nu isi apreciaza timpul pe care il au si nu il folosesc in favoarea lor.*

*Nu isi planifica nimic si nu stiu exact ce isi doresc si nici nu fac lucruri importante.*

*Invata sa apreciezi banii pe care ii ai si nu ii arunca in fel si fel de locuri ce te fac sa pari ceea ce nu esti.*

*Foloseste fiecare resursa financiara pe care o ai si investeste-o in dezvoltarea ta personala.*

*Invata cum sa te pui in valoare si cum sa fii capabil sa ii ajuti pe cei din jurul tau si viata ta o sa prospere.*

*Invata sa apreciezi tot ce ti-a fost dat sa ai si multumeste pentru asta.*

*Vine o zi in care din nepasarea ta vei pierde oamenii pe care ii ignori acum, in loc sa ti faci prieteni si vei vrea sa iti fie alaturi si sa iti stearga lacrimile.*

*Depinde doar de tine daca vrei ca incepand de acum sa faci un pas important vietii tale si sa apreciezi ceea ce ai,*

*fiind un lucru esential ce contribuie la fericirea ta pe care ti-o doresc sa o ai toata viata.*

*Apreciaza in primul rand ceea ce ai si foloseste toate resursele de care dispui in acest moment ce sunt uneltele perfecte pentru ca viata ta se se schimbe radical si tu sa iesi cu fruntea sus, complet schimbat fata de multimea tot mai rasunatoare ce te invata sa iti bati joc de valorile importante si sa calci peste toti si toate, ingreunandu-ti viata cu fiecare zi in care stai suparat.*

*Meriti ceva mai bun si acum ai sansa sa actionezi!*

*Ce mai astepti?*

## *2. Nu ceea ce gandesc ceilalti despre tine conteaza ci cum te vezi tu*

*Acesta este un aspect important din viata, ce mie personal mi-a dat mari batai de cap pana l-am inteles si pana am reusit sa il aplic cu succes.*

*Am obtinut astfel rezultate mult mai bune si mi-am crescut considerabil increderea in mine, bazandu-ma mereu pe fortele proprii.*

*Principala cauza a nerfericirii tale este aceea ca alegi sa tii*

*cont de tot ceea ce auzi in jurul tau si astfel te incarci cu energie din surse exterioare si nu din izvorul tau interior.*

*Cu cat ai sa pleci mai mult urechea la ceea ce zic ceilalti despre tine, cu atat viata ta va fi mult mai grea si nefericita.*

*Te-ai nascut sa fii liber si sa alegi propriul drum in viata, sa asculti sfaturi de la cei dragi, dar singur sa decizi ce este bine si ce nu pentru tine.*

*Fiecare este responsabil pentru viata lui, sa o traiasca dupa bunul sau plac, iar ceilalti ar trebui sa inteleaga acest lucru.*

*Prea multi parinti, din supraprotejarea copiilor si din prea multa iubire, aleg sa le "deseneze" viitorul copiilor chiar si la varste destul de mari si se prezinta ca fiind "autoritate suprema" in decizii pe care ar trebui sa le ia in totalitate copiii.*

*Asa cum parintii au ales ce au considerat la momentul potrivit mai bun pentru ei, asa si tinerii si nu numai, au acest privilegiu de a alege ce anume sa faca cu viata lor.*

*Fiecare este responsabil pentru viata lui si orice presiune aduce efecte negative pentru toti cei implicati.*

*Sfaturile sunt extrem de benefice pentru tine si pentru toti ceilalti mai ales cand ele sunt bine intentionate, dar mare*

*atentie ca acestea sa ramana doar sfaturi si nu impuneri, pentru ca nimanui nu ii place sa fie sclav in aceasta viata.*

*O vorba inteleapta spune ca:*

*"Libertatea mea se termina acolo unde incepe libertatea celorlalti."*

*Esti liber sa decizi ce anume faci cu viata ta, iar acest lucru trebuie sa fie respectat de toti din jurul tau.*

*Inceteaza sa mai pleci urechea la tot ce se vorbeste in jur si asculta-ti doar vocea interioara ce nu te minte niciodata.*

*Crede in tine si in fortele pe care le ai!*

*Alege sa te inconjori de oameni ce cunosc aceste aspecte si iti amplifica puterea, aducandu-ti mai aproape fericirea pe care ti-o doresti.*

*Cand am inceput sa ascult de mine si de ceea ce imi rasuna in mintea mea, abia atunci am inceput sa vad cu adevarat libertatea, sa gust din ea si am simtit ca in acest fel "coloana vertebrala" imi creste.*

*Am devenit mai responsabil pentru fiecare lucru pe care il fac si cel mai important este ca sunt liber in decizii si actiuni, lucru ce imi ofera siguranta dar si o responsabilitate mai mare.*

*Stiu ca viata mea depinde doar de mine iar acest lucru te schimba enorm atunci cand il intelegi.*

*Mi-am dat seama ca nu le pot schimba parerile celorlalti despre mine si nici nu imi doresc asta.*

*Am ales sa ma detasez si sa imi vad de lucrurile importante pe care le am de facut.*

*Si am foarte multe lucruri*

*Nu poti influenta parerea lumii despre tine asa ca inceteaza sa te mai preocupi de ce gandesc ei.*

*In adancul sufletului tau stii cu adevarat cine esti, ce faci si ce ai de facut, iar atunci cand te incarci cu energie si cu motivatie din interiorul tau esti cu adevarat fericit si implinit.*

*Persevereaza in acest mod de gandire si fii prezent acolo in minunata ta viata, pe care acum ai ales sa ti-o conduci liber, oferindu-ti tot ce este mai bun.*

*Intelege ca fericirea vine din interior catre exterior si aceasta este cheia ce descuie intreaga comoara pe care o ai la dispozitie, atata timp cat traiesti.*

*Daca fericirea pleaca din lucruri marunte pe care deja le ai..*

*De ce te condamni singur si nu iti dai voie sa fii fericit?*

*Poate ca tu inca nu te apreciezi asa cum este normal, dar vreau sa iti spun ca eu te apreciez pe tine cel ce ma urmaresti si iti garantez ca poti avea viata la care intr-un anumit moment te-ai gandit ca o vei avea!*

*Nu uita ca sunt alaturi de tine in acest proces si vreau sa te ajut intinzandu-ti bratul meu si aducandu-ti in viata ta mai multa incredere si mai multa fericire.*

*Incepe acum sa lucrezi la fericirea ta si sa privesti in oglinda minunatul om ce se afla in fata ta!*

*Cu recunostinta,*

*Iti multumesc pentru faptul ca vrei sa faci ceva bun pentru tine!*

## *Cum sa ridici cea mai mare piatra de pe inima ta*

*De ce suntem tristi?*

*In marea majoritatea a oamenilor exista acea idee bine inradacinata in mintea lor prin care inteleg ca fericirea depinde de acele lucruri materiale pe care nu le avem si care ne impiedica sa fim fericiti.*

*Viata multora dintre noi este ocupata cu alergarea permanenta catre a obtine sume de bani prin diverse mijloace, unele mai mult sau mai putin legale, cu acumulari de lucruri materiale ce aparent le alcatuiesc minunatul tablou al fericirii.*

*Chiar daca obtin bani ce ii ajuta sa dobandeasca lucruri materiale, acestia isi vor dori mereu si mai mult si nu se vor multumi niciodata.*

*Drama intervine atunci cand omul in cauza dezvolta in sinea sa convingerea ca fericirea de durata depinde de acele lucruri exterioare din viata lui, pe care nu le detine momentan.*

*Cu siguranta ai avut ocazii in viata in care iti doreai un anumit lucru material care credeai ca te va face fericit si odata ce l-ai dobandit ti-ai dat seama, dupa o perioada, ca nu ti-a imbunatatit deloc starea emotionala si esti exact acea persoana care erai inainte, vazand cu ochii tai ca fericirea nu statea in realizarea obiectivului respectiv.*

*Povestea se va repeta de fiecare data cand vei crede ca un alt obiect te va face mult mai fericit decat cel anterior insa lucrurile vor fi trase la indigo.*

*Dezvoltand aceasta credinta, multi ajung plini de frustrari, disperati, maniosi si nefericiti si incep sa isi piarda increderea in ei, blestemandu-si soarta si crezand cu tarie ca sunt victime ale unei puteri mult mai mari si nu se pot lupta cu morile de vant.*

*Cautand fericirea in lucruri exterioare fiintei noastre, depinzand de ceilalti oameni, nu vom putea fi cu adevarat fericiti lasand panoul nostru de control in afara casei.*

*Atunci cand incepem sa privim catre cei ce din anumite puncte de vedere sunt mai "realizati" ca noi, dezvoltam in interiorul nostru sentimente de invidie, manie si recurgem la anumite ganduri si fapte asupra celor din jurul nostru.*

*In loc sa ne bucuram sincer pentru cei ce obtin ceea ce noi*

*inca nu am prins curajul sa ne dorim, avem tendinta de judeca si de a folosi un limbaj nu foarte placut la adresa lor.*

*Stim foarte bine ca atunci cand intervine banul in viata unor oameni ce nu ii inteleg foarte bine rolul, acestia sunt mai vulnerabili la nasterea unor conflicte.*

*Preferam sa ii ranim pe cei din jur, familia, pe cei cunoscuti noua si ne lasam sufocati de sentimente amare, crezand ca astfel vom putea schimba ceva atat in viata noastra cat si a celor din jur.*

*Suntem suparati pe cei ce muncesc in fiecare zi sa duca o viata mai buna si invidiosi uneori pe cei ce sunt fericiti.*

*Astfel alegem sa stricam unele relatii, sa ne legam sufletul si sa savarsim pacate grele asupra aproapelui nostru.*

*In fiecare persoana exista o imensa putere prin care isi poate aduce in viata sa minunatul sentiment al fericirii.*

*Prin decizia de a ierta o anumita persoana, ne debarasam de trecutul dureros, ne curatam de acele incarcate ganduri si emotii negative pe care le-am acumulat, ne eliberam de suferinta generata de situatia pe care astazi o lasam in spate si a carui putere de influenta o stingem in acest moment.*

*Prin practicarea iertarii iti vindeci sufletul si inima, iti*

*golesti din minte acele resentimente fata de o alta persoana, incepi sa iti eliberezi ura si dorinta de a face rau celuilalt.*

*Iti golesti tot ce e nefolositor lasand spatiu nou si proaspat in minte, asemenea unui calculator din care stergi acele fisiere periculoase ce ingreuneaza utilizarea corecta a intregului sistem si iti viruseaza toate celelalte fisiere.*

*Practicand iertarea fata de cealalta persoana, alegi sa te debarasezi de un imens bagaj incarcat cu pietre foarte grele, zgomotoase, prafuite, ce au apasat peste sufletul si mintea ta si incetezi sa iti mai faci si tie rau.*

*Totul se schimba iar acum privesti cu alti ochi lumina din interiorul tau alegi sa ii iubesti pe cei din jur asa cum sunt.*

*Inteleg foarte bine ca iertarea unor persoane reprezinta un proces extrem de dificil pentru ca avem de-a face cu oameni carora le-am acordat in trecut intreaga noastra incredere, ne-am deschis in fata lor si le-am aratat cat de slabi am fost in anumite situatii si cu bratele deschise i-am acceptat in inima noastra.*

*Tu esti un om superior si iti inteleg perfect durerea si dezamagirea produse de tradarea celor in care credeai si modul lor de a se comporta inca te doare si inca jarul din inima nu s-a stins si poate crezi ca nu ii vei putea ierta*

*niciodata.*

*Am sa te rog sa citesti in continuare si sa te gandesti putin la ceea ce discutam.*

*Cui am gresit si pe cine trebuie sa iert?*

*Inca de la varsta adolescentei fiecare om acumuleaza in interiorul sau pe langa iubire neconditionata fata de parintii sai si sentimente mai putin placute fata de acestia.*

*Nu de putine ori adolescentii, poate chiar si tu, te-ai ridicat in picioare si ai tipat in fata parintilor tai ca nu ti-au oferit tot ce aveau aveai tu nevoie, nu ti-au realizat toate acele dorinte persoanale sau ca nu ti-au oferit un viitor asa cum ti-l doreai.*

*Fara sa iti dai seama ai acuzat pe bietii tai parinti pentru lucruri ce nu au stat in natura lor sa le schimbe.*

*Condamnarea parintilor este una din cele mai mari greseli pe care multi oameni le-au facut si care are un impact major asupra propriei vieti.*

*Ai strans in interiorul tau resentimente fata de acei minunati oameni ce te-au crescut si ti-au dat viata, crezand ca ei sunt datori sa iti ofere absolut tot de ce ai nevoie si ca ei au posibilitati nelimitate.*

*Ti-ai incarcat sufletul si ai aruncat sageti inflacarate asupra lor si ti-ai murdarit mintea si sufletul.*

*Ti se pare corect?*

*Parintii tai au avut si ei la randul sau o copilarie in care au fost invatati asa cum bunicii tai au stiut, oferindu-le tot ce este mai bun si dezvoltand in ei personalitati puternice.*

*Priveste cu mai multa compasiune pe parintii tai, incepe sa intelegi greseala majora pe care ai facut-o la momentul respectiv si repara chiar acum acest lucru.*

*Trecutul tau nu mai poate fi schimbat sub nici o forma insa momentul prezent iti apartine iar acum esti dator sa iti imbunatatesti viata.*

*Retine un important aspect aici:*

*Nu ii poti elibera niciodata pe parintii tai pana nu ii ierti cu sinceritate si nu te vei putea ierta niciodata pe tine pana daca nu incepi sa ii ierti pe ei.*

*Daca iti doresti ca parintii tai sa fie perfecti, aceste asteptari le vei avea si de la tine iar folosind acest standard, nu il vei putea atinge niciodata lucru ce te va face sa suferi toata viata.*

*Accepta ca nimeni nu este perfect si perfectiunea atrage*

*dupa sine suferinta iar tu nu iti doresti acest lucru.*

## *Iertarea partenerului de cuplu*

*Mergem mai departe spre un alt subiect important si anume iertarea partenerului de cuplu.*

*Fiecare dintre noi am trecut mai devreme sau mai tarziu printr-o dezamagire de la partenerul nostru.*

*Chiar daca ne aflam in relatii in care ofeream totul, iubire neconditionata, implicare, daruire si atentia necesara, lucrurile nu au mers intotdeauna asa cum noi ne-am dorit sa mearga.*

*Am invatat in decursul vietii ca nu toti oamenii gandesc si actioneaza ca si mine si nu toti oamenii privesc serios anumite relatii.*

*Poate tu ti-ai dedicat toate resursele tale spre cealalta persoana insa aceasta te-a ranit dezvoltand in tine resentimente puternice.*

*Chiar daca la vremea accea iti venea sa arunci tot ce are legatura cu persoana respectiva, sa distrugi tot ce iti iese in cale crezand ca astfel te vei calma si vei putea trece mai usor peste profunda dezamagire, timpul te-a ajutat sa iti reduci din intensitatea sentimentelor de ura.*

*Intrebari fara raspuns, frustrari tensiuni si regrete ti-au inundat mintea si ti-au sufocat intreaga viata.*

*Chiar daca doare te rog sa adopti o atitudine matura si cat se poate de corecta.*

*Retine ca nu iti vei putea stinge durerea din interiorul tau pana in momentul in care nu ierti acea persoana.*

*Asa cum puterile iti sunt slabite atunci cand cari in spatele tau un sac plin si greu si nu vei putea merge cu el in spate prea mult asa ai nevoie sa iti golesti sufletul si sa lasi in urma toata acea experienta din care pana la urma ai invata cate ceva.*

*Acum este timpul sa tragi o gura de oxigen curat si sa mergi spre a cauta in interiorul tau acele resentimente pe care le-ai adunat si care te fac in continuare sa suferi.*

*Retine ca atata timp cat alegi sa le porti cu tine la tot pasul, starea ta interioara nu se va schimba.*

*Inveti acum sa devii un om mai bun sa ierti sa te debarasezi si sa mergi mai departe.*

*Usor de zis dar greu de facut nu?*

*Nu e chiar asa.. pentru ca vreau sa iti prezint un lucru ce mie mi-a schimbat viata.*

*Vreau sa demontez aici o convingere pe care o au extrem de multi oameni si sa iti arat modul corect in care ierti o persoana.*

*Inainte de acest lucru vreau sa vedem impreuna care sunt acele blocaje ce nu te lasa sa ierti.*

*Orgoliul unui om tinde de cele mai multe ori sa depaseasca in marime persoana respectiva.*

*Am auzit foarte multi oameni ce se jura cum este mai rau ca nu va ierta niciodata o anumita persoana si cred ca acest lucru este o dovada de lasitate, de acceptare a raului pe care celalalt l-a facut si nici nu vor sa auda de acest lucru.*

*Unii chiar devin agresivi atat fizic si verbal cand li se propune sa ierte o persoana ce a gresit si cred ca un sentiment de ura le ofera o incredere in fortele proprii.*

*Observandu-i mai atent, nu e de mirare ca viata lor este nefericita, au parte numai de probleme iar situatia prezenta nu ii multumeste pentru ca nu sunt eliberati inca de trecutul lor dureros.*

***Principalele motive pentru care oamenii refuza sa ierte sunt:***

- *prin iertare considera ca ridica acea pedeapsa pe care cel in cauza o merita;*

- *iertarea o considera ca un accept al suferintei si astfel catalogam gestul celuilalt ca fiind unul bun si corect;*
- *Dumnezeu te pedepseste daca il vei ierta;*
- *nu valorez nimic daca il iert si nu sunt demn de apreciere;*
- *prin iertare sustinem si indreptatim gestul sau astfel oferim o noua sansa ca acesta sa o repete;*
- *sunt un om slab, prost si iti suport orice de acum inainte.*

*Toate cele enumerate mai sus sunt folosite de majoritatea oamenilor ce nu cunosc raul pe care decidem sa il tinem ascuns in interiorul nostru si de care ne putem elibera intr-o clipa.*

*Dupa iertarea parintilor si a partenerului de cuplu axeaza-ti atentia si incepe sa ierti pe acei profesori si oameni ce te-au criticat si au avut o influenta negativa asupra vietii tale, pe acei ce nu au avut incredere in tine si te-au desconsiderat, pe cei ce te-au mintit si si-au batut joc de tine si priveste-i prin ochii omului superior care esti.*

*Iarta-i pe colegii de munca, pe acei patroni ce nu iti apreciaza munca si iti adreseaza vorbe mai putin placute, iarta persoanele straine si pe toti cei cu care intri in contact in fiecare zi.*

*Iarta-i pe cei ce nu mai sunt printre noi, rude si prieteni si pastreaza-le vie amintirea si iubeste-i, ei vor vedea cu*

*siguranta lucrul acesta.*

*Incepe sa il ierti pe Dumnezeu pentru ca nu iti ofera mereu tot ceea ce ii ceri, iubeste-L asa cum el te iubeste si nu uita de El in fiecare zi pentru ca nici el nu uita sa te trezeasca in fiecare dimineata si sa iti ofere lumina calda si blanda a soarelui.*

*Iarta-l pe cel ce pe strada te stropeste intr-o zi ploioasa si intelege-l ca poate nu te-a observat si nu da nastere unor ganduri negative asupra lui si nu iti strica ziua cu gestul lui marunt.*

*Iarta-i pe cei ce ne conduc si priveste-i ca pe simpli oameni ce nu au o putere mai mare asupra ta decat ai tu!*

*Si nu in ultimul rand..*

*Iarta-te pe tine pentru tot raul pe care ti-l faci, pentru vorbele urate pe care uneori ti le adresezi, pentru faptul ca iti pierzi increderea in tine in anumite situatii si iarta-te ca nu realizezi cat de important esti in aceasta viata, pentru momentele in care iti propui ceva si nu duci la bun sfarsit.*

*Ofera-ti de acum inainte toate resursele tale pe care le-ai oferi cu drag celui mai bun prieten si iubeste-te asa cum esti, stiind ca in orice zi din viata ta esti mai bun!*

*Invata sa ierti si sa te iubesti asa cum nu ai mai facut-o pana acum!*

*Cum pot sa iert?*

*Vreau sa iti spun acum un lucru extrem de important care a reusit sa imi schimbe complet viata si modul de gandire.*

*Majoritatea oamenilor inteleg iertarea ca pe umilirea asupra propriei persoane.*

*Multi inteleg ca atunci cand esti decis sa ierti o anumita persoana, trebuie sa mergi sa o cauti si sa te asezi poate in genunchi sa o implori sa te ierte.*

*In nici un caz..*

*Iertarea este un lucru extrem de important pentru fiecare dintre noi iar locul de plecare este din sufletul nostru.*

*Iertarea se realizeaza in tine si in propria ta persoana atunci cand alegi de bunavoie sa arunci acel ghem de emotii negative, de resentimente, de ura si de tot ce e rau fata de o anumita persoana si incepi sa o privesti cu iubire, cu apreciere, rupand complet acele lanturi din trecut ce te chinuie si neutralizand efectul acelor spini ce ti-au facut inima sa sangereze.*

*Iertarea are loc in inima ta iar celalta persoana nici nu este obligatoriu sa stie.*

*Poti incepe sa ierti acum pe toti cei ce ti-au gresit si sa traiesti liber si fericit.*

# *4 sfaturi vitale pe care as fi vrut sa le primesc cand eram student*

*Am primit zilele trecute de la un cititor al blogului un e-mail in care, pe langa mesajele de felicitari pentru activitatea mea si modul in care transmit mesajul, mi-a cerut ajutorul in legatura cu o situatie prin care trece.*

*Mi-a povestit ca simte ca viata lui ii scapa de sub control, are impresia ca de ceva timp i se intampla lucruri ciudate, nu mai simte bucuria pe care o avea pana acum si nu mai regaseste placere in activitatile pe care le face.*

*Desi este tanar, student la o facultate din Bucuresti, cu rezultate foarte bune, cu o multime de talente si abilitati, se simte deprimat, relatiile cu cei din jur nu par sa il multumeasca si usor usor a inceput sa se izoleze si sa petreaca mai mult timp in singuratate.*

*Avand un comportament usor depresiv mi-a cerut ajutorul si m-a rugat sa ii acord cateva minute.*

*Vreau sa iti spun in continuare ca am observat foarte multe cazuri de tineri si nu numai, persoane cu multiple calitati ce*

*se simt deprimati si tristi lipsandu-le entuziasmul si dorinta de viata, inchisi parca intr-un cub de gheata.*

*Cazul cititorului meu nu este unul singular iar raspunsul pe care i l-am dat consider ca te ajuta si pe tine in mare masura, chiar daca ai sau nu o perioada mai putin placuta.*

*Ceea ce i-am spus ii poate folosi nu numai acum pentru a depasi aceasta neplacuta situatie, ii pot fi un real ajutor in intreaga sa viata, fiind un bun reper pentru viitor.*

## *Sfatul 1 - Pune-te pe primul loc*

*Atunci cand calatoresti cu avionul in timpul instructiunilor de siguranta a insotitorilor de zbor, iti este prezentata urmatoarea fraza:*

*"In cazul in care aveti nevoie de oxigen, o masca va cadea din tavan. Asigurati-va ca va puneti propria masca mai intai, iar apoi, in cazul in care calatoriti cu copii, ajutati-i si pe ei sa isi puna masca."*

*Este greu ca parinte sa intelegi acest lucru insa doar asa ii putem ajuta si pe ceilalti in momentul in care alegem sa ne ajutam pe noi insine mai intai.*

*Mesajul cel mai important din aceasta situatie este acela ca:*

*Nu poti avea grija de altii daca nu ai avut mai intai grija de*

*tine!*

*Multe persoane inteleg gresit aceasta expresie si vad prin ajutorarea propriei persoane o forma egoista dar egoismul nu are nici o legatura cu pretuirea si grija pe care suntem obligati sa o avem fata de propria persoana.*

*Incepe sa te apreciezi pentru ceea ce esti, pentru calitatiile tale, dezvolta-te in orice moment si acorda-ti timpul necesar pentru a te imbunatati permanent.*

## *Sfatul 2 - Mergi mai departe*

*Daca situatia actuala nu iti place alege sa o schimbi incet incet.*

*Multi cand aud de schimbare, nu inteleg corect acest termen si cred ca schimbarea este una drastica ce va aduce repercursiuni negative si le va schimba intreaga structura a vietii.*

*Schimbarea vine cu pasi mici dar siguri, precum constructia unei cladiri care oricat de inalta ar fi tot caramida cu caramida "se dezvolta armonios."*

*E absurd sa crezi ca de maine toate grijile tale vor disparea dar este foarte probabil ca incepand sa le inlaturi pas cu pas ele sa dispara intr-o perioada de timp.*

*Aminteste-ti ca atunci cand erai la scoala, mai intai ai facut cunostinta cu primele litere, pe care le tot repetai pana le-ai invatat si le faceai corect, mai apoi ai invatat sa le folosesti grupate, pentru a da nastere unor cuvinte si doar asa putin cate putin ai invatat sa scrii.*

*Era absurd sa crezi ca poti invata de pe o zi pe alta dar ai avut rabdare si perseverenta si ai reusit astazi sa poti scrie si sa poti sa citesti cu usurinta.*

*Concentreaza-te pe lucrurile pe care le poti face acum, lucruri mici ce alcatuiesc un tablou mai mare si programeaza -ti mintea sa realizeze cat mai multe sarcini marunte dintr-un ansamblu.*

*De cele mai multe ori un pas mic in directia ta este de fapt cel mai mare pas din viata ta!*

## *Sfatul 3 - Inconjoara-te de oameni ce te pretuiesc*

*Multi oameni aleg sa petreaca timpul in anturaje ce nu sunt pe masura lor.*

*Facand parte din grupuri sociale fara nici o directie, ajungi ca si tu sa fi unul dintre ei.*

*In anturaje este promovat spiritul de a adopta "o pozitie sociala cat mai inalta" iar cei ce nu se conformeaza sunt*

*exclusi din aceste grupuri si sunt considerati prosti.*

*Multi aleg sa se asemene celor cu care petrec marea majoritate din timpul lor si astfel sa ramana la acelasi nivel, adoptand comportamente si obiceiuri nocive pentru propria persoana.*

*Alege sa petreci timpul cu persoane ce te apreciaza pentru ceea ce esti, indiferent de pozitia pe care o ai.*

*Atrage in viata ta oameni cu valori si principii comune si gandeste-te de doua ori inainte in cine iti pui increderea.*

*Viata ta este mult prea importanta si nu merita sa o sacrifici pentru oameni ce nu sunt asemeni tie, nu respecta minunata valoare a prieteniei si nu se respecta pe ei insisi.*

*O vorba placuta mie spune ca.. ne alegem prietenii o data la 20 de ani iar cei ce ii avem ne raman toata viata.*

## *Sfatul 4 - Renunta la compararea cu altii si compara-te doar cu tine*

*Una din actiunile benefice pe care le poti face este aceea de a monitoriza propria evolutie si de a face comparatia doar cu tine, daca astazi ai fost mai bun decat ieri, daca astazi ti-ai acordat mai mult timp si te-ai straduit sa faci lucruri mult mai bune si mai importante decat ai facut ieri.*

*Iti poti analiza drumul pe care il parcurgi, iti poti celebra punctele forte si observa acele lucruri ce nu au mers tocmai bine, fiind permanent constient de nivelul la care te situezi.*

*Cunoaste-le, priveste-le cu calm si noteaza-le pe un caiet precum acele mici teme pe care atunci cand erai copil doamna invatatoare ti le dadea, cu scopul de a te ajuta sa intelegi mai bine un anumit termen si de a face progrese in acest sens.*

*Compararea cu ceilalti nu ne ajuta, pentru ca in noi exista acel mod de a privi lucrurile putin deformate si majoritatea ne comparam cu ceilalti strivindu-ne propriile calitati.*

*Obisnuim sa ne facem mici, sa ne retragem intr-un colt si sa afirmam cu putere ca noi suntem slabi si lipsiti de orice calitate iar ceilalti au tot ce noua ne lipseste si automat sunt fericiti.*

*Daca ai sa continui sa te raportezi la ceilalti, esti principalul vinovat pentru frustrarile pe care le ai si iti reduci singur increderea in tine, ingropand propriul potential.*

*Esti aici sa il descoperi, sa il aduci in fata si sa te bucuri de el asa ca te rog sa incepi sa privesti lucrurile putin altfel.*

*Fiecare pas pe care il faci astazi pe drumul catre un nou stil de viata, unul in care atentia iti este focusata catre propria persoana si catre multele oportunitati ce stau in jurul tau gata sa te ajute.*

*Daca te inconjori cu oameni minunati pe care viata ti pune in cale, chiar daca uneori nu ii vezi ei sunt acolo in apropiere, gata sa intre in viata ta minunata, vei face progrese importante, vei vedea un sens vietii tale si din acel moment tot in jurul tau se va schimba.*

*Am incredere in tine ca aplicand aceste sfaturi, minunatul tablou al vietii tale va prinde o noua culoare, un nou peisaj.*

## *5 regrete pe care nu vreau sa le ai la batranete*

*Atunci cand te nasti, sosesti pe aceasta lume plangand, inconjurat de toti cei ce iti sunt dragi, chiar daca nu poti sa iti amintesti de acest lucru.*

*Mai tarziu incepi sa ai primele amintiri si te familiarizezi cu cei ce sunt in jurul tau.*

*In copilarie iti formezi principalele convingeri si iti fixezi acele "standarde" prin care vei intelege lumea, iar aceastea te vor reprezenta in adolescenta si in viata.*

*Pe masura ce incepi sa cresti, primesti tot mai multe informatii de la cei din jurul tau, de la familie, de la prieteni, de la colegi si de la toti acei oameni cu care intri in contact.*

*Iti sunt oferite tot mai multe sugestii, iar tu incepi usor-usor sa iti pierzi din autenticitate si sa te formezi asemanator modului in care se comporta cei de langa tine.*

*Fara sa incepem sa cunoastem anumite lucruri despre interiorul nostru, ajungem sa fim precum o apa pe care o punem intr-un vas si care ia forma recipientului in care a fost pusa.*

*Ni se prezinta in societate acele "moduri de a ne desfasura viata" asa cum majoritatea o fac si orice iesire din acest tipar este catalogat drept un gest nepotrivit.*

*In ziua de astazi este mai greu sa fii autentic, sa traiesti viata dupa regulile tale, fara sa ii ranesti pe ceilalti, sa faci ce iti place, sa petreci timp cu cine iti place si sa iti alegi modul in care gandesti si actionezi.*

*Orice iesire din tipar este atacata si esti imediat judecat pentru actul tau de "nebunie" si curaj.*

*In societate toti vor sa fim asemeni lor si sa ne conformam acelor standarde impuse, complet diferite de ceea ce ne dorim noi.*

*Nu este incujarata misiunea personala si nici dezvoltarea noastra ca oameni.*

*Ne este rapit dreptul de a ne cunoste adevaratul potential, de a ne pune in valoare calitatiile noastre si de a-i putea ajuta pe cei de langa noi in moduri mult mai bune.*

*Conformandu-te mereu dupa bunul plac al societatii, ajungi la batranete sa constati ca viata ta nu a fost exact asa cum ti-ai dorit, ca ai fost inca o persoana asemanatoare multimii ce nu a realizat nimic maret si nu lasa nimic  bun in urma sa.*

*Vreau sa trag un semnal de alarma si vreau sa te ajut ca la batranete, sau chiar acum, sa nu ai regrete legate de viata ta si de ceea ce puteai sa faci, dar nu ai facut.*

*Iti prezint mai jos 5 dintre regretele pe care imi doresc din tot sufletul sa nu le ai, iar pentru asta vreau sa iti focuzezi atentia spre prevenirea lor.*

***1. Regret ca nu am pus in aplicare tot ce am stiut***

*Una dintre cele mai mari probleme cu care ne confruntam majoritatea dintre noi este accea ca ne lipseste motivatia si dorinta de a face lucrurile sa se intample.*

*Nu vrem sa ne punem in aplicare ideile ce ne pot schimba cu adevarat viata.*

*Ne lipseste actiunea si petrecem timp indelungat in care avem o multime de idei ce ne pot salva din anumite situatii, insa cand vine vorba de a actiona, amanam cu nerusinare.*

*De ce oare procedam in acest fel in care, in loc sa ne facem viata mai simpla si mai usoara facand ceva pentru noi, alegem sa ne inchidem intr-o cutie toate acele lucruri importante ce le avem in minte?*

*Cu siguranta atunci cand in minte iti vin unele lucruri, nu iti vin degeaba...*

*Ele sunt acolo sa te ajute sa rezolvi problemele pe care le ai.*

*Daca ai sa continui sa stai si sa astepti momentul potrivit pentru a trece la treaba, cu siguranta ca atunci cand varsta isi ca spune cuvantul, vei regreta toate acele lucruri bune pe care le puteai face, dar nu le-ai acordat importanta necesara si nici nu ai actionat in directia lor, stabilindu-le ca prioritati.*

*Poate te gandesti acum ca..*

*Daca as avea mai multa vointa....*

*Daca as avea mai mult timp liber si mai multi oameni sa ma ajute....*

*Daca imi acordam mai multa atentie si luat totul in serios.....*

*Daca as avea mai multi bani si mai putine probleme..*

*Daca actionam atunci....*

*Daca si iar daca..*

*Stop!*

*Nu vreau sa te mai aud ca iti spui asa!*

*Atunci cand vine vorba de viata ta nu ai voie sa folosesti*

*cuvantul "daca"*

*Tot ce ai nevoie sa faci este sa incepi sa actionezi in folosul tau.*

*Ai un viitor in fata, asa ca nu mai sta pe ganduri!*

## *2. Regret ca am ascultat mereu de ceilalti si am facut doar ce mi s-a spus*

*Daca vrei cu adevarat sa faci ceva bun in viata, ai datoria sa asculti numai de tine si de ceea ce iti spune vocea din interiorul tau.*

*Fiecare are dreptul sa faca in viata lui ce anume isi doreste, ceea ce il face fericit si ceea ce crede el ca este mai bine.*
*Cu cat vom asculta in continuare de ceilalti, cu atat dovedim vulnerabilitatea noastra si slabiciunea proprie in fata lor, aratand ca noi nu suntem inca responsabili pentru viata pe care o traim si nici nu ne dorim sa incepem sa ne luam in serios.*

*Nu vreau sa asisti la succesul altora fara ca tu sa faci ceva pentru tine si nu vreau sa uiti ca cel mai important este ca tu sa iti oferi tot ce ai mai bun si sa iti construiesti in fiecare zi succesul.*

*Incepe sa te gandesti serios si lasa-i pe altii sa faca ceea ce*

*cred de cuviinta ca este bun sau rau pentru ei.*

*Alege sa fii un jucator in propriul teren si nu doar un spectator ce asista la victoriile altora.*

*Totul depinde de tine!*

### *3. Regret ca nu am dat viata dorintelor mele si nu le-am transformat in obiective*

*Cate lucruri iti doresti sa ai, dar pentru cate esti dispus sa muncesti?*

*Te plangi mereu ca nu ai ce iti doresti, dar daca observi putin mai atent iti dai seama ca nu ai miscat nici un deget in acea directie si nici nu aveai cum sa ai ceva fara sa te implici.*

*Toti vrem, toti cerem dar foarte putini sunt cei ce iau in serios obiectivele lor.*

*Nimeni nu o sa munceasca in locul tau, nimeni nu va sta sa te certe atunci cand nu faci nimic, asa ca ai nevoie sa te motivezi singur si sa faci acele lucruri pe care ti le doresti.*

*Daca ai prieteni pe aceeasi lungime de unda ca tine si care te cearta atunci cand te abati de la drumul tau, ai parte de cel mai bun lucru ce ti se poate intampla.*

*Sansele ca tu sa te tii de treaba cresc, stiind ca esti "monitorizat" si beneficiezi de ajutor si de sprijin atunci cand ai dificultati.*

*Ai nevoie de cat mai multe lucruri bune in viata si ai sa primesti o multime, dar pentru asta ai nevoie sa acorzi putina atentie si sa respecti anumiti pasi ce te duc mai aproape de ceea ce iti doresti.*

### *4. Regret ca nu m-am apreciat la adevarata valoare si nu am crezut mai mult in mine*

*Incepe sa te porti cu tine ca si cum te-ai purta cu o persoana pe care o apreciezi cel mai mult.*

*Vorbeste cu calm de fiecare data cand treci prin situatii tensionate.*

*Cauta sa iti faci bine ori de cate ori ai ocazia si inceteaza sa te critici pentru greselile pe care le faci.*

*Adopta de astazi un nou stil in care iti apreciezi tot ce ai in momentul prezent.*

*Opreste-te din a te mai plange pentru toate lipsurile pe care le resimti si folosesti toate uneltele de care dispui pentru a da culoare vietii tale.*

*Cu cat inveti sa te apreciezi mai mult pentru ceea ce esti si*

*pentru ceea ce ai, cu atat mai mult vei atrage in viata ta si mai multe lucruri pentru care sa fii recunoscator, iar ceilalti te vor vedea cu alti ochi.*

### *5. Regret ca am renuntat prea usor si ca nu am luptat in continuare pentru ceea ce mi-am dorit*

*Atunci cand muncesti pentru un anumit lucru, iar mai apoi renunti, le oferi cadou altora toata munca pe care ai facut-o pana atunci si totodata succesul tau.*

*RETINE !!*

*Perseverenta este cheia de reusita in orice domeniu si doar cei ce o aplica au de castigat.*

*Nu renunta atunci cand ai cazut ci ridica-te rapid, scutura-te de praf si mergi inainte!*

*Aminteste-ti ca dupa orice moment greu, vin mai multe momente bune.*

*Nu astepta ca acestea sa vina imediat.*

*Ele isi vor face aparitia atunci cand ai cea mai mare nevoie si cand incetezi sa mai speri.*

*Mergi inainte cand toti asteapta sa renunti si realizeaza astazi ceea ce altii nici nu indraznesc sa viseze.*

*Succesul iti apartine!*

# *13 sfaturi vitale pe care trebuie sa le cunosti cat mai repede*

*Iubesc sa ajut oamenii si sa ii motivez atunci cand au mare nevoie de asta.*

*Imi place sa fiu langa tine atunci cand te simti bine, dar imi place si mai mult sa fiu acolo atunci cand lucrurile nu merg atat de bine in viata ta si sa iti ofer o noua perspectiva asupra vietii.*

*Daca ar fi sa ma gandesc ce anume ai nevoie sa cunosti pentru ca lucrurile sa mearga foarte bine in viata ta, atunci lista de mai jos cu cele mai importante 13 sfaturi, este exact ceea ce ai nevoie pentru a face schimbari importante si pozitive.*

*Sunt sfaturi pe care am avut nevoie sa le primesc in anumite clipe din viata, dar nu am fost atat de norocos precum esti tu in acest moment si a trebuit sa le gasesc singur, sa le invat din experientele mele si am indurat multe chinuri pana cand mi-am dat seama cat de importante sunt si cat de mult mi-au influentat viata.*

*Am placerea sa ti le ofer cu mare drag sperand ca le vei incerca si le vei adopta in viata ta cat mai repede.*

## *1. Traieste in prezent*

*Nu are sens sa traiesti in trecut, sa incerci sa schimbi ceva de acolo, sau sa lasi lucrurile ce s-au intamplat sa te afecteze la nesfarsit.*

*Priveste trecutul tau ca pe o carte in care s-au adunat experientele tale si locul unde ai invatat cele mai importante lectii de viata, ce te ajuta sa traiesti mult mai bine in prezent.*

*Axeaza-te pe clipa de acum, nici in trecut dar nici in viitor si bucura-te aici si acum.*

*Cum traiesti in prezent si ce alegeri faci iti va determina viitorul.*

*Bucura-te de clipa prezenta si alege ca viata ta sa fie una de poveste!*

## *2. Obisnuieste-te sa faci cat mai multe greseli*

*Chiar daca in copilarie erai pedepsit pentru fiecare greseala, te incurajez sa iti dai voie sa gresesti, pentru ca doar din greseli poti sa inveti lectii importante.*

*Cea mai mare greseala este sa nu faci nimic nou, sa nu incerci de teama ca nu vei reusi.*

*Te incurajez sa faci lucrurile de care iti este teama si sa actionezi cu inima deschisa.*

*Sansele ca tu sa reusesti sunt foarte mari, dar in schimb daca nu faci nimic, sigur nu ai cum sa reusesti.*

*Data viitoare cand vrei sa incerci ceva nou dar iti este teama, gandeste-te asa:*

*Ori reusesc sa fac ce mi-am propus, ori invat din asta o lectie importanta!*

### *3. Imbratiseaza schimbarea*

*Cei mai fericiti oameni sunt cei ce se adapteaza schimabrii.*

*Viata este in permanenta intr-o continua schimbare si apar atat schimbari negative cat si schimbari pozitive pe care trebuie sa le acceptam.*

*Toate fac parte din viata noastra si cei ce au de pierdut sunt cei ce incearca sa se opuna schimbarii si incearca prin orice mijloc sa aduca din trecutul lor "stabilitatea si siguranta."*

### *4. Gandeste pozitiv*

*Gandurile tale sunt uneltele prin care iti contruiesti viata.*

*Daca ai o gandire negativa vei atrage in viata ta oameni, situatii si experiente negative si banuiesc ca nu iti doresti asta.*

*In schimb daca alegi sa adopti o gandire pozitiva in marea majoritate a timpului vei vedea ca viata ta va prinde o noua infatisare si lucruri bune se vor intampla.*

*Chiar daca ai fost invatat inca de mic sa gandesti negativ, acest lucru se poate schimba cu pasi mici dar siguri si cu exercitiu zilnic.*

*Nu uita ca esti singurul responsabil pentru gandurile tale iar acestea iti dicteaza rezultatele pe care le ai.*

*Orice schimbare din lumea exterioara incepe din interiorul tau si punctul de plecare este dat de gandurile tale.*

*Alege sa ai rezultate foarte bune gandind pozitiv!*

### *5. Fii optimist*

*Sunt unele situatii de viata pe care nu le poti controla, dar in schimb iti poti alege atitudinea pe care o ai in fata lor.*

*Nu are rost sa iti incarci viata cu lucruri ce nu te ajuta si nici sa fii pesimit.*

*Alege optimismul si asteapta ca in viata ta sa apara la orice*

*pas lucruri bune.*

*Crede in asta si ai sa vezi ca viata iti va raspunde asemanator credintelor tale.*

## *6. Asculta-ti vocea interioara*

*Noi oamenii, am dorit mereu sa apartinem multimii, sa fim la fel si sa urmam intocmai modelul societatii pentru a putea cunoaste fericirea, dar acum am vazut ca a fi o oaie din turma nu ne mai ajuta cu absolut nimic, ba mai mult ne aduce insatisfactii si ne duce in locuri in care nu ne dorim sa ajungem.*

*Fericit este cel ce isi asculta singura voce adevarata si anume vocea interioara.*

*Omul frumos este cel ce traieste autentic, diferit de multime dupa propriile sale reguli si in armonie cu valorile lui.*

## *7. Investeste in tine*

*Cea mai buna investitie pe care o poti face este in propria persoana.*

*Cumara carti ce te ajuta sa te cunosti mai bine, citeste articole gratuite, urmareste-mi blogul :) , participa la cursuri pentru dezvoltare personala.*

*Investeste timp, bani si energie in tine, pentru ca investind mai mult vei avea un control mult mai mare asupra vietii tale si pas cu pas te vei indrepta spre viata pe care ti-o doresti.*

## *8. Nu iti face griji despre ce gandesc ceilalti despre tine*

*Ce gandesc ceilalti oameni despre tine este problema lor si nu a ta, asa ca nu cauta sa ai o imagine cat mai buna in fata celorlalti.*

*Fiecare este stapan pe propriile ganduri si aminteste-ti ca nu ai cum sa cunosti in realitate care este parerea celorlalti despre tine.*

*Nu uita ca orice ai face in viata, tot vor exista oameni ce vor comenta si isi vor da cu parerea despre tine, dar sunt lucruri lipsite de sens, comparativ cu minunata viata pe care o ai.*

*Cel mai important lucru este parerea pe care o ai tu despre tine si lasa-i pe restul cu parerile lor.*

## *9. Spune mereu adevarul*

*Ai trecut de vremea copilariei cand iti pacaleai parintii pentru ca ei sa iti cumpere o bomboana si banuiesc ca ai eliminat minciuna din viata ta.*

*Minciuna intuneca sufletul si iti eclipseaza lumina*

*interioara, asa ca iti propun sa mergi pe calea adevarului si sa nu cobori la nivelul acelor oameni ce se mint pe ei insisi dar si pe semenii lor.*

*Adevarul iese intotdeauna la suprafata si un om bun, asa cum esti si tu, nu isi complica viata cu minciuni si cu actiuni asemanatoare oamenilor mici.*

## *10. Fii independent*

*Alege sa traiesti fericit si bucuros cu tine insuti, in compania altor oameni, dar nu intr-o relatie de dependenta cu acestia.*

*Cand esti dependent de cineva sau de ceva, lumea ta interioara se prabuseste si iti plasezi responsabilitatea vietii tale in mainile altcuiva, fara sa mai poti avea control asupra vietii tale.*

## *11. Relaxeaza-te in fiecare zi*

*Chiar daca traim intr-o lume in care timpul este foarte important pentru noi toti, acorda-ti un moment in care sa iti intrerupi activitatile si relaxeaza-te.*

*Creierul tau si intregul organism are nevoie de pauze in care sa se limpezeasa pentru a te ajuta sa iti continui in bune conditii activitatea.*

*Nu ignora acest lucru si priveste-l la fel de important ca si mancatul.*

*Asa cum zilnic avem nevoie de hrana pentru a avea energie, asa avem nevoie si de momente de relaxare pentru a putea duce la bun sfarsit sarcinile noastre.*

## *12. Nu cauta aprobarea si validarea celorlalti*

*Esti foarte bine asa cum esti in clipa prezenta si nu ai nevoie de acordul altor oameni pentru a realiza ceva maret cu viata ta.*

*Daca exista 100 de oameni ce nu sunt de acord cu tine si doar unul te accepta asa cum esti, acela merita toata atentia si sprijinul tau.*

*Cu cat cersesti aprobarea celorlalti, cu atat esti dispus sa te sacrifici si mai mult si vei ajunge sa traiesti o viata pe care nu ti-o doresti incercand sa faci pe plac celorlalti.*

*Traieste viata in felul tau si te asigur ca minunati oameni isi vor dori sa mearga alaturi de tine.*

## *13. Fa doar ce iti place*

*Traieste viata ghidat de pasiunile si valorile tale si in acest fel nu vei mai simti oboseala si lipsa chefului in actiunile pe care le faci.*

*Dezvolta-ti noi abilitati si ofera-le celor din jurul tau acele lucruri ce te definesc si te ajuta sa fii fericit si implinit.*

## *4 actiuni importante ce te fac un om mai bun*

*Aud tot mai des oameni ce spun ca: "atunci cand o sa am tot ce imi doresc, am sa fiu o persoana mai buna" sau "am sa ajut mai mult si o sa am mai multa grija de mine."*

*Multi oameni isi doresc ca mai intai sa obtina acele lucruri ce ii fac fericiti, pentru ca mai apoi sa isi "transforme" in mod miraculos viata intr-o maniera pozitiva.*

*Prea multi uita de toate aceste lucruri si cand incep sa dobandeasca ceea ce isi doresc, devin mai rai, mai neintelegatori si mai egoisti.*

*Exista si persoane pe care dobandirea lucrurilor importante pentru ei ii transforma in oameni cu mult mai buni decat erau inainte, mai aproape de semenii lor, mai calzi si mai blanzi, gata oricand sa ajute si sa le intinda bratul lor puternic acelor oameni ce sunt incercati de greutati.*

*Pentru a incepe sa fii un om mai bun nu ai nevoie sa dobandesti anumite lucruri materiale.*

*Poti intra chiar acum in pantofii unui om superior, adoptand in viata ta cateva mici schimbari.*

*Vreau sa iti dau mai jos 4 actiuni pe care am rugamintea sa incepi sa le faci, nu pe toate in acelasi timp (daca poti nu este nici un fel de problema, insa am rugamintea sa aplici macar 1-2 din ele si mai apoi si pe celelalte).*

*Sunt actiuni simple ce te ajuta sa te comporti ca un om superior iar obisnuindu-te astfel, incet-incet vei ajunge sa fii cu adevarat un om mai bun si mai evoluat.*

### *1. Iarta-te pe tine insuti*

*Inceteaza te rog sa te condamni asa de dur atunci cand lucrurile nu merg cum iti doresti in viata ta.*

*Aminteste-ti ca esti un om ce invata permanent si ai dreptul sa faci si anumite greseli.*

*Vorbeste-ti in fiecare zi cu blandete, cu compasiune si pe un ton calm ori de cate ori ai tendinta sa iti rulezi in minte tot felul de lucruri urate.*

*Vorbeste-ti asa cum cel mai bun prieten ti se adreseaza, incurajeaza-te atunci cand intampini un moment greu si ai incredere permanent in tine.*

*Aminteste-ti ca orice esec este un pas inainte spre reusita!*

*Nu uita ca un om superior se iarta pe sine si invata sa extraga din situatiile mai putin placute, lectii importante.*

## *2. Judeca mai putin si iubeste mai mult*

*Inceteaza sa cauti in fiecare om acele lucruri mai putin placute, acele defecte pe care fiecare dintre noi le avem intr-o mica sau mare masura si propune-ti ca de acum inainte sa privesti prin ochii iubirii fiecare persoana ce iti iese in cale.*

*Un citat potrivit pentru acest aspect este:*

*"Dacă judeci oamenii, nu vei mai avea timp să îi iubeşti."*
*- Maica Tereza -*

## *3. Ajuta-i pe ceilalti sa devina mai buni*

*Iubeste-ti semenii si cauta mijloace prin care ii poti ajuta sa devina mai buni, mai veseli si mai fericiti.*

*Daruieste-le din ceea ce ai in momentul prezent, ofera-le o parte din timpul tau si ajuta-i pe toti aceia ce iti cer si au nevoie de tine.*

*Nu iti spun sa ii ajuti pe toti oamenii si pe tine sa te lasi intr-un colt ca pe o haina abandonata...*

*Ma refer sa ajuti pe acei oameni ce au cu adevarat nevoie de tine, dar fara sa uiti un moment de tine.*

*Aminteste-ti ca inainte de a putea ajuta pe altii, ai datoria sa te ajuti pe tine.*

*Retine ca nu poti sa oferi celorlalti ceva ce nu se regaseste la tine!*

*Daca nu ai resurse financiare, ofera-le ceva mult mai pretios ce putini stiu sa ofere si anume timpul tau.*

*Asculta-le problemele, empatizeaza cu ei si cauta impreuna cu acestia solutiile cele mai bune pentru depasirea momentelor tensionate din viata lor.*

*Recomanda-le carti, mergi cu ei la plimbare, implica-te in activitati comune, sadind in ei o mica parte din sufletul tau.*

*Atunci cand oferi timpul tau, resursa cea mai de pret, vei avea parte in viata de o multime de lucruri bune.*

*Ajuta-i sa devina cu mult mai buni decat erau inainte de a te cunoaste pe tine.*

### *4. Traieste mai mult in prezent*

*Marea majoritate a oamenilor traiesc in trecut sau sunt prea implicati in viitor si astfel uita singurul moment ce conteaza cu adevarat si anume momentul prezent.*

*In prezent, aici si acum traiesti si toate lucrurile ce ti se*

*intampla au loc in clipa prezenta, nu in trecut si nici in viitor.*

*Trecutul nu mai poate fi schimbat, el este doar o experienta din care ai invatat anumite lectii ce te vor ajuta sa traiesti mai bine in prezent si sa ai un viitor stralucit.*

*Cu cat te vei concentra mai mult pe ceea ce a trecut si oricat ai incerca sa schimbi ceva, nu mai poti face nimic si iti vei aduce singur in viata ta tristete si suferinta.*

*Trecutul este acolo sa te invete ceva, iar daca ignori lectiile, situatiile precedente se vor repeta la nesfarsit.*

*Invata din trecut, aplica in prezent si fa-ti un viitor cat mai bun!*

*Sta in puterea ta sa faci asta!*

## *Prezentul - Un cadou nepretuit, construit din experientele dureroase din trecut*

*In multe momente din viata mea, caut sa gasesc raspunsuri la acele intrebari pe care oamenii si le pun in minte si caut solutii la problemele pe care acestia le au.*

*Aud tot multe persoane ce afirma faptul ca nu stiu cine sunt, nu isi cunosc misiunea si rolul pe care il au in viata, iar acest lucru genereaza o permanenta stare de tristete.*

*Se simt coplesiti de problemele de zi cu zi, neincrezatori in fortele proprii si considera ca se indeparteaza pe zi ce trece de viata pe care si-o doresc.*

*Am intalnit foarte multe persoane, ce desi sunt binecuvantate cu calitati deosebite, unele extrem de rare, sunt prinse in lanturi groase ce ii ancoreaza in trecut si le pun pe tava energia si intreaga viata persoanelor din jurul sau.*

*"Observ" adesea pe strada oameni fara energie, fara putere si*

*raniti, ce trag dupa ei un imens bagaj, prafuit si zgomotos, incarcat cu trecutul lor si cu toate dezamagirile pe care le-au avut pe parcursul vietii.*

*Trecutul cuprinde toate acele lucruri, fapte, experiente pe care le-ai avut pana in acest moment.*

*Situatii mai mult sau mai putin placute, dezamagirile, frustrarile, neimplinirile lacrimile si momentele critice prin care ai trecut si care inca te apasa, dar si acele minunate experiente in care ai iubit, ai fost fericit si impacat cu persoana care erai in momentul acela, iar increderea in tine era una crescuta, precum si acele perioade in care ai obtinut ce ti-ai dorit.*

*Trecutul a alcatuit minunatul tablou pe care de astazi inainte il vei scoate din interiorul tau si il vei pune pe perete.*

*Vei incepe sa il privesti, sa observi acele lucruri minunate prin care ai trecut, ce sunt aprins colorate si vei privi cu atentie si acele elemente alb negru din intreg ansamblul, ce reprezinta experientele ce te-au ajutat sa te maturizezi si sa ajungi o persoana puternica.*

*Trecutul nu mai are nici o putere asupra ta, iar toate situatiile ce il alcatuiesc nu le mai poti schimba!*

*Atunci cand vei intelege acest lucru si vei actiona folosind trecutul ca cea mai buna lectie pe care ai primit-o, vei darama acele ziduri ce astazi te tin prizonier si iti vei putea face viata dupa bunul tau plac.*

*Cu siguranta ai mai auzit de la multi ca este bine sa lasi trecutul in urma si sa iti vezi de prezent, dar nu toti ti-au explicat de ce este asa de important acest lucru.*

*Ce a fost in trecut nu se sterge foarte usor, mai ales acele lucruri incarcate de emotii.*

*Din rezervorul imens al gandurilor inca se scurg picaturi, multe din ele negative ce iti ingreuneaza momentul prezent.*

*Atunci cand calatoresti cu trenul, ai observat ca pana sa ajungi la destinatia dorita, acesta opreste in mai multe statii in care urca unii oameni, iar altii coboara.*

*Tu esti asemeanea acestui tren ce merge intr-o anumita directie, iar acele statii reprezinta intamplarile din trecutul tau prin care ai fost si in care nu te mai poti intoarce, avand obligatia sa mergi doar inainte si sa iti urmezi drumul.*

*Acei oameni ce urca si coboara sunt reprezentati de gandurile, convingerile si emotiile tale, iar acum le vei elibera din subconstientul tau pe acelea negative, permitandu-le*

*celor pozitive sa "urce" la fiecare statie.*

*Cum crezi ca ai putea ajunge la timp, in destinatia dorita daca te-ai intoarce mereu in acele statii?*

*Sau cum crezi ca acel tren va putea merge in conditii optime, daca la fiecare oprire doar ar permite sa urce oameni si nimeni sa nu coboare?*

*Nu are nici un rost sa strangi in mintea ta acele lucruri negative ce nu te ajuta, pentru ca iti vei face singur rau.*

*Trecutul nu mai are nici o putere asupra ta si nici situatiile ce il alcatuiesc.*

*Daca tu inca te lasi prizonier si pici in capcana lui, toate neimplinirile, dezamagirile si tot raul inca va avea influenta asupra ta, desenandu-ti continuare drumul.*

*In momentul in care cunosti acest lucru, ai de facut 2 alegeri extrem de importante:*

*Alegi ca in momentul de fata sa cari acel bagaj imens in continuare in spatele tau, ranit fiind, oriunde mergi si lasi trecutul sa te poarte pe degete precum sforile unei marionete, alegand sa te plangi in continuare, sa ramai trist si depresiv sa iti sabotezi orice urma de speranta si iti ratezi viitorul traind doar din amintiri, al caror curs nu il poti schimba sau*

*alegi ca de acum inainte sa incui acel bagaj plin si sa il arunci, pastrand doar acel minunat tablou, colorat in tonuri de gri dar si in culori minunate?*

*Este o alegere ce iti va decide viitorul, asa ca am sa te rog sa te gandesti bine la ceea ce iti spun!*

*Tot ce s-a intamplat in trecut, te-a adus pana aici in momentul prezent.*

*Prezentul reprezinta o noua clipa, un nou inceput si o noua viata!*

*Descopera toate acele incarcate situatii pe care le-ai carat cu tine atata timp si elibereaza-ti subconstientul, lasand doar din trecutul tau acea experienta de viata, progresul, evolutia si drumul pe care ai mers pana acum.*

*Pastreaza lucrurile ce te-au ajutat ca astazi sa fii o persoana capabila de a-si imbunatati viata prin contributie proprie, prin eliberearea mintii si detasarea de trecut.*

*Cu cat alegi sa cauti anumite raspunsuri in trecutul tau, sa incerci sa schimbi anumite situatii la care nu mai ai nici un control, cu atat mai mult te indepartezi de prezent si iti compromiti viitorul.*

*Lasa trecutul asa cum a fost el, observa ca astazi lucrurile*

*s-au schimbat si au evoluat.*

*Masoara-ti progresul si accepta-te asa cum esti!*

*Asuma-ti responsabilitatea pentru tot ce se va intampla in viata ta de acum inainte!*

*Nu vei mai putea schimba nimic din trecut, asa ca te rog sa nu il lasi sa te afecteze.*

*Cum poti sa privesti acele zile insorite pline de oportunitati, cand tu cauti printre norii negri, explicatii ale situatiilor petrecute?*

*Majoritatea oamenilor care trec prin situatii neplacute, se concentreaza mai mult spre a privi lucrurile, daca s-ar fi intamplat intr-un alt mod sau daca ar fi actionat asa cum altii le-au spus.*

*Ei prefera sa ramana blocati in trecutul lor, in loc sa caute solutii precise pentru problemele prin care trec.*

*Acest lucru iti face mai mult rau, iar asa cum ti-am zis...trecutul nu mai poate fi schimbat, dar atentia poate fi indreptata asupra prezentului stralucitor.*

*Ca sa ai un viitor cat mai bun, trebuie sa lasi trecutul in urma, iar acum in prezent sa iti stabilesti obiective si sa muncesti la indeplinirea lor.*

*Foarte multi oameni uita de clipa prezenta si se concentreaza pe ceea ce le lipseste si astfel uita sa traiasca in prezent, sa se bucure de tot au acum si sa inchida trecutul ca pe o carte din care au invatat cele mai importante lectii de viata.*

*Debarasarea de trecut nu este un proces usor, dar este un pas extrem de important ce iti aduce beneficii extraordinare pe termen lung si iti creste calitatea vietii.*

***Pasi concreti pentru detasarea de trecut:***

- *Accepta si asuma-ti responsabilitatea pentru trecutul tau! Nu este loc de regrete! Ele nu te ajuta cu absolut nimic, ba din contra iti face rau.*

- *Cauta si noteaza acele evenimente negative din trecutul tau pe care inca ti le amintesti. Observa ce anume ai invatat bun din aceste experiente si ce imbunatatiri ai facut in viata ta cu ajutorul lor. Ele nu sunt experiente negative. Sunt cele mai bune mijloace de invatare.*

- *Inlatura acele ganduri negative ce te intristeaza si concentreaza-te pe momentul prezent, asteptand lucruri minunate in viata ta.*

- *Masoara progresul si observa ca lucrurile care pareau sa te distruga la un anumit moment, te-au facut astazi mai puternic si te-au invatat si mai mult cum sa faci fata unor situatii similare.*

- *Priveste partea buna din fiecare experienta prin care ai trecut si gandeste-te ca astazi si acum traiesti o noua viata, una mult mai buna decat a fost ieri.*

- *Stabileste-ti obiective la care sa muncesti si termene limita de realizare.*

- *Inlatura ideea cum ca tot ce a fost mai bun s-a revarsat asupra ta pana in acest moment. Chiar daca acum ai o pasa proasta, asta nu inseamna ca te asteapta o viata nefericita. Detasarea de trecut aduce in sine o imbunatatire calitativa a vietii, asa ca poti sta linistit. Ce e mai bun abia acum incepe!*

- *Nu cauta raspunsuri sau motive la situatii imaginare sau la cele intamplate, ci cauta sa gasesti solutii optime pentru evenimentele reale.*

- *Construieste-ti propriul viitor. Trecutul este doar un loc in care ai fost, drumul ce te-a ajutat sa ajungi pana aici, iar acum ai de mers "obligatoriu inainte"*

- *Pretuieste-i pe toti care au fost si sunt alaturi de tine; ei sunt oamenii cu care te bucuri de fiecare moment din minunata ta viata!*
- *Si cel mai important..*

*Ai incredere in tine!*

# *Cum poti trece mai usor peste depresie*

*Abia implinisem 18 ani.*

*Ma aflam in punctul in care viata mea, trecea la un alt nivel.*

*Deveneam major, aveam o mai mare responsabilitate asupra vietii, lucru ce imi dadea fiori numai cand ma gandeam.*

*Nu ma temeam pentru faptul ca am sa dau socoteala pentru actiunile mele.*

*Nu s-a pus niciodata problema de acest lucru pentru ca am stiut mereu sa stau departe de orice este ilegal si nu am avut niciodata probleme cu legea.*

*Eram temator pentru lucrurile ce urmau sa vina de acum inainte, pentru acele situatii in care am sa devin mai responsabil si mai implicat si imi doream sa realizez cat mai multe lucruri bune.*

*Perioada din jurul varstei de 18 ani era un prilej pentru toti*

*ceilalti sa fie un moment de bucurie, de o libertate pe care o resimteau si de ridicarea acelor bariere pe care le aveau.*

*Era perioada aceea frumoasa a liceului in care petreceam cat mai des alaturi de fiecare coleg ce implinea frumoasa varsta 18 ani si ne bucuram impreuna de petreceri in fiecare luna.*

*Aparent totul era bine insa in sufletul meu existau numerosi spini ce imi influentau intr-un mod negativ fiecare zi.*

*Cand eram inconjurat de oameni imi placea sa par genul acela de om ce nu pare sa aiba nici un fel de probleme si indiferent de starea pe care o aveam, imi placea sa par vesel in compania altora.*

*Nu imi deschideam sufletul deloc.*

*Chiar daca imi doream acest lucru, nu prea aveam cum sa il fac, pentru ca nu aveam alaturi de mine prieteni de incredere.*

*Imediat dupa majorat aveam sa trec printr-o perioada extrem de dificila.*

*Traisem o dezamagire profunda ce mi-a zguduit intregul suflet si a reusit "sa ma puna la pamant."*

*Gandeam destul de matur in vremea aceea.*

*Inca de mic avuseseram probleme si lucruri ce ma nemultumeau dar simteam ca evenimentul traumatizant prin care treceam era prea mult pentru mine.*

*Nu imi gaseam locul, erau multe lucruri pe care nu le intelegeam la momentul potrivit, nu imi mai vedeam absolut deloc misiunea pe acest pamant.*

*Aveam sa cad intr-o depresie severa ce avea sa puna stapanire pe intreaga viata.*

*Toate aceste lucruri se intamplau intr-o perioada in care nu ma cunosteam absolut deloc, nu intelegeam multe lucruri despre cum anume functioneaza mintea omului si nu aveam nici cunostinte despre modul in care ma pot elibera de aceasta povara.*

*Ca dupa o furtuna puternica ce avea sa imi transteasca la pamant toate visurile si sperantele mele, incepeam sa imi dau seama cat de inutil eram la momentul respectiv.*

*Ma simteam ca un om al carui suflet i l-ai scos afara si nu mai aveam nici macar o urma de speranta ca lucrurile se vor indrepta.*

*Ma simteam trist, din ce in ce mai rau, slabit si dezamagit...*

*Stiam ca o sa urmeze ceva foarte greu de suportat iar la*

*vremea respectiva nu ma consideram in stare ca am sa trec si a sa reusesc sa ajung la un echilibru si mai mult, sa invat o lectie puternica din spatele acestei depresii severe, ce era prea mult pentru un tanar de 18 ani.*

*Aveam sentimente puternice de singuratate si de tristete.*

*Imi lipsea complet cheful si dorinta de a mai trai si ma cufundam prea des in lacrimi.*

*Chiar daca sunt baiat, nu imi este rusine sa recunosc ca am trecut printr-o perioada extrem de dificila si mi-a fost foarte greu intr-un anumit moment al vietii.*

*Depresia nu este ceva cu care sa ne fie rusine.*

*I se poate intampla oricui intr-un anumit moment din viata, fie in urma unui eveniment traumatizant ( pierderea unei persoane dragi, pierderea partenerului de cuplu, concedierea de la locul de munca, pierderea unui prieten, absenta unui suport social sau greutati financiare ori alte evenimente si situatii de viata negative) fie fara nici un motiv vizibil dar care se ascunde in interiorul nostru.*

*Fiecare zi pentru mine era la fel, eram agitat, nelinistit si nu imi gaseam locul in casa.*

*Imi doream sa plec afara dar nici acolo nu ma regaseam si nu*

*puteam sa ma calmez.*

*Oriunde mergeam nu aveam cum sa fug de mine si de tot ceea ce imi era dat sa trec.*

*Pofta de mancare nu mai aveam, iar daca reuseam pana la urma sa mananc cate ceva era un eveniment important.*

*Cand sufletul " iti este pus in pioneze ", ai observat ca nu mai ai chef sa faci absolut nimic, stai si astepti pur si simplu sa vina ceva dar nu stii nici tu prea bine ceea ce iti doresti.*

*Ramai confuz intr-un orizont neclar.*

*Ma macinau foarte mult gandurile negative, obsedante chiar, pe care mi le repetam in minte si care reuseau sa imi adanceasca si mai mult viata greu incercata pe care o aveam.*

*Orice efort oricat de mic pe care aveam sa il fac mi se parea extrem de greu de realizat, imi disparuse placerea de a realiza chiar si acele lucruri ce imi faceau placere si ma cufundam printre lacrimi in cea mai neagra perioada a vietii mele.*

*In cazul unei depresii, de cele mai multe ori greutatiile se tin lant.*

*In situatia mea nici pe alte planuri lucrurile nu erau tocmai*

*bune si aveau sa vina toate dintr-o data, fapt ce imi apasa si mai mult peste sufletul meu.*

*Resimteam o lipsa financiara destul de puternica, ma simteam singur si lipsit de orice ajutor, nu aveam cu cine sa discut despre cum anume ma simt.*

*Parintii ma intelegeau, incercau mereu sa ma distraga de la situatia asta, dar nici ei nu stiau cum anume sa ma ajute sa trec mai repede peste aceasta etapa.*

*Mi se derulau in minte sentimente puternice de culpabilitate si ma simteam vinovat de situatia prin care treceam.*

*Noaptea nu puteam sa adorm, atipeam aproape de dimineata iar cand ma trezeam urma inca o zi in care nu ma regaseam si nu ma recunosteam.*

*A urmat cateva luni in care parca viata mea era pusa pe pauza iar eu condamnat la nefericire.*

*In cazul depresiei, asa cum ai observat, se apeleaza la tratament medicamentos pe care medicul il recomanda pentru a ameliora aceste stari si pentru a obtine o evolutie favorabila a pacientului.*

*Medicamentele ajuta, insa la vremea aceea, medicul la care cu presiunea familiei am ajuns, reusea ca prin tratamentul*

*prin care mi-l dadea sa ma tranchilizeze efectiv.*

*Eram precum un caine pe care l-au sedat hingherii pentru a putea sa il bage in cusca.* ☺

*Astfel in acea perioada eram tranchilizat.*

*Ma trezeam doar sa mananc putin si sa imi iau pastilele iar mai apoi adomeam de efectul puternic al tratamentului.*

*A fost o perioada grea in care m-am conformat acestui nepotrivit comportament in care eram indrumat sa urmez un tratament ce ma doboara si mai mult si imi mareste numarul orelor dormite, pe ideea ca prin somn uiti viata grea pe care o traiesti.*

*In cazul depresiei, din punctul meu de vedere, un tratament medicamentos fara sa fie insotit de psihoterapie nu te ajuta prea mult.*

*Psihoterapia te ajuta mai mult decat orice pentru ca psihologul analizeaza impreuna cu tine situatiile prin care treci si iti corecteaza modul in care gandesti, aducandu-te cu picioarele pe pamant si iti deschide ochii realitatii.*

*In cazul pastilelor majoritatea dau dependenta si reactii adverse, dar in cazul psihoterapiei cognitiv comportamentale rezultatele sunt favorabile pe termen lung.*

*In cadrul sedintelor are loc o restructurare a gandurilor tale, iar terapeutul te ajuta sa iti formezi un nou mod de gandire si te ajuta sa il urmezi.*

*In cazul psihoterapiei cognitiv comportamentale, sansele de recadere sunt mici pentru ca in tot acest timp pacientul in cauza isi formeaza noi legaturi in mintea sa si un nou mod de a intelege si privi tot ce il inconjoara.*

*Asa cum banuiesc ca stii, din pacate statul nu ofera prin asigurarile sociale, servicii oferite de cabinete psihologice ce dupa parerea mea ar rezolva si ar preveni multe dintre afectiunile fizice.*

*Si iata cum eu, cu un tratament prea puternic pentru corpul meu si o situatie ce imi apasa sufletul, nu aveam banii necesari pentru a merge la un psiholog ( asa cum probabil cunosti, sedintele de psihoterapie sunt destul de costisitoare si necesita un numar de minim 10-15  pentru a avea rezultat, mai ales in cazul depresiei unde lucrurile sunt putin mai complicate) iar asta in final nu m-a oprit sa pot sa resusesc singur sa imi imbunatatesc conditia.*

*Chiar daca ma simteam in continuare destul de rau, aveam totusi sa incep sa gandesc si mai matur in fata situatiei dificile in care eram pus.*

*Atunci cand treci prin depresie, in primele zile si saptamani iti este greu sa privesti in fata si sa incerci te ajuti.*

*Cand ai toate acele stari tensionate, dificultatea de a vedea peste zidul din fata ta este si mai mare si astfel iti este greu sa te gandesti la viitor.*

*Ce am facut si cum am decis sa ma ajut?*

*In urmatorul material iti ofer continuarea acestui articol unde am sa iti dau 7 sfaturi puternice ce te ajuta sa treci mai usor peste depresie si te ajuta sa iti schimbi modul in care gandesti.*

*M-am gandit ca sunt foarte multe persoane ce au nevoie de cateva sfaturi de a trece mai usor peste depresie dar care nu isi permit un tratament individual de terapie asa ca am decis sa ofer acestora o raza de lumina, o doza de speranta si de optimism si sa le ofer certitudinea ca atunci cand isi propun cu adevarat sa faca schimbari in viata lor, ies invingatori chiar si din lupta cu cei mai mari inamici, asa cum este si depresia.*

## *7 actiuni uitate pentru a rupe lantul care te tine in depresie*

*Cum am actionat in lupta cu depresia?*

*Eram in continuare intr-o situatie grea.*

*Pierdusem cateva kilograme si stiam ca daca am sa continui in stilul asta nu am sa ajung bine.*

*Trecutul nu il mai puteam schimba, iar acum aveam misiunea cea mai importanta si anume aceea de a incepe sa merg inainte, sa incep o noua viata.*

*Meritam asta si acum aveam datoria sa actionez in folosul meu!*

*O greseala frecventa pe care am observat-o in randul oamenilor ce sufera de depresie este aceea prin care isi pun increderea doar in lucruri exterioare, in tratament sau in psihoterapeuti.*

*Acesti oameni cred ca depresia se trateaza singura fara ca ei sa faca absolut nimic iar de indata ce merg in terapie, responsabilitatea rezolvarii problemei sta doar in psiholog,*

*ceea ce este un lucru gresit.*

*In cazul tulburarilor ce tin de competenta psihologilor, responsabilitatea iti apartine. Sansele de rezolvare a acestor probleme sunt direct proportionale cu implicarea pe care o acorzi.*

*Spre deosebire de o boala fizica, acolo unde mergi la medic iar acesta iti prescrie un tratament pe care il urmezi iar acele pastile iti vindeca boala, aici ai nevoie sa aplici in viata ta toate acele solutii ce iti sunt oferite.*

*Tu esti singurul ce te poti ajuta sau nu sa iti imbunatatesti starea si sa recapeti lumina si speranta in viata ta, iar psihologul este doar indrumatorul tau, acesta nu are putere sa actioneze in locul tau.*

*Nu de putine ori am observat cazuri in care multe persoane si-au facut un stil de viata din depresie si isi ascund sub acest comportament toate temerile si toate frustrarile.*

*"Nu pot sa fac un anumit lucru pentru ca eu sunt depresiv" si folosesc aceasta scuza pentru viata lipsita de curaj si de actiune pe care o au.*

*Am inceput astfel sa constientizez ca este timpul sa termin cu vaicareala si sa nu ma mai plang, sa ies putin din tiparul*

*standard de gandire si de actiune.*

*Acum nu mai aveam nimic de pierdut si incepusem sa inteleg ca doar de mine depinde starea mea de bine.*

*Am inceput sa caut solutii pentru problemele prin care treceam si astfel aveam sa gasesc si rezolvari cu pasi mici dar exacti, depresia fiind in sine o problema majora.*

*Mi-am axat atentia in procesul de vindecare spre acele lucruri de care dispuneam, spre acele calitati pe care le am.*

*Am inceput sa mi le apreciez mai mult si sa mi le pun in valoare.*

*Am tras de mine cu greu sa fac in fiecare zi, in perioade scurte de timp, activitati ce inainte imi faceau placere si astfel sa ma distrag putin de la ceea ce simteam.*

*Am inceput sa fiu mai atent cu gandurile pe care le am si sa imi trec pe foaie toate acele credinte ce imi ingustau orizontul si ma obligau sa vad limitat propria viata si am inceput sa lucrez cu ele.*

*Aveam o singura optiune, aceea de a merge inainte.*

*In starea in care ma aflam stiam ca nu realizez absolut nimic si simteam ca viata mea merita putina culoare.*

*Chiar daca incepeam sa am zile bune (spre surprinderea mea) "minunea" nu tinea foarte mult si aveam iar sa ma cufund in deznadejde si sa imi pierd pentru o vreme speranta.*

*Gandurile negative aveau sa isi faca iar simtita prezenta si chiar daca nu mai traiam totul negativ la aceeasi intensitate, tot mai aveam momente in care simteam ca timpul se opreste in loc.*

*Mi-am pus urmatoarele intrebari..*

*" Ce se intampla cu viata mea si ce se intampla in mintea mea?"*

*"Daca am sa stau in aceeasi mocirla timp indelungat unde am sa ajung?"*

*Daca aveam sa stau in continuare in aceeasi situatie cum oare mai puteam sa ma concentrez asupra examenului de Bacalaureat pe care il aveam de dat?*

*A venit un nou moment in care am incercat sa ies la lumina.*

*De fire bataios si puternic, am fost perseverent in actiuni si am inceput sa lupt cu acel calvar numit depresie si sa il inlatur putin cate putin din viata mea.*

*M-am cufundat in lectura, in acele carti psihologice pe care le citeam cu atat de mult drag inca de mic si am inceput sa*

*aplic in viata mea lucruri ce le invatam si in care credeam.*

*Observam ca un lucru foarte mic iti poate aduce rezultate mari si astfel am decis sa merg mai departe.*

*Daca treci printr-un moment depresiv, te rog sa iti notezi cateva sfaturi pe care ti le dau si pe care le-am aplicat in viata mea, lucruri ce m-au ajutat sa trec mai usor peste depresie si care sunt sigur ca te vor ajuta si pe tine.*

*Urmand aceste sfaturi pe care vreau sa ti le dau, am reusit nu numai sa trec mai usor peste depresie dar am reusit sa iau Bacalaureatul, sa imi schimb complet modul de gandire pecum si modul in care ma raportam la ceilalti.*

*Iata care sunt cele mai importante sfaturi pe care am sa ti le dau:*

## *1. Corectarea gandurilor negative*

*Incepe sa privesti mai atent catre gandurile tale negative iar pe cele mai frecvente am rugamintea sa le notezi intr-o agenda.*

*Dupa acest pas vreau sa le observi si sa incepi sa iti reduci din numarul gandurilor negative pe care le ai chiar de acum.*

*Chiar daca ai o multime de ganduri ce te doboara, incearca pe cat posibil sa le stopezi sau sa reduci din numarul lor*

*facand in fiecare zi cate un progres.*

*Toate gandurile negative pe care le ai te adancesc si mai mult in depresie si iti blocheaza caile de acces spre rezultate favorabile.*

*Testeaza gandurile tale negative punandu-ti urmatoarele intrebari:*

*"Pe ce ma bazez cand afirm acest lucru?"*

*"Ce alte puncte de vedere exista la gandurile acestea?"*

*"Care sunt principalele avantaje si dezavantaje pe care le are acest mod de gandire?"*

*"Ce ai fi gandit despre acest lucru inainte sa fii deprimat?"*

*"Ce i-ai spune celui mai bun prieten daca ar avea aceste ganduri?"*

*Stoparea gandurilor negative iti ofera solutii optime pentru un echilibru in viata ta si iti imbunatateste starea afectiva.*

*De precizat aici ca distragerea de la anumite ganduri ce iti amintesc de episodul traumatizant este benefica doar pe termen scurt si nu pe termen lung pentru ca aceasta metoda nu te ajuta sa rezolvi cu adevarat cauza si doar sa ridici privirea de la ea pentru un anumit moment.*

## *2. Concentreaza-te pe actiuni placute*

*Incepe in fiecare zi de acum inaite sa faci cate putin din activitatiile ce inainte iti faceau placere.*

*Chiar daca acum treci printr-o perioada mai grea iar gandul iti este departe, cu siguranta ca in interiorul tau exista in continuare pasinune pentru aceste activitati ce iti iti plac si care te puteau relaxa inainte.*

*Nu cere totul dintr-o data si ai rabdare cu tine.*

*Exersand astazi putin cate putin ajungi sa observi ca situatia ta incepe sa se schimbe iar tu incepi putin cate putin sa te simti mai bine.*

## *3. Nu sta in casa si mergi afara in natura*

*Mergi la plimbari in aer liber chiar si singur pentru a incepe sa iti pui ordine in ganduri si cauta solutii pentru situatiile prin care treci.*

*Concentreaza-te asupra mediului inconjurator utilizand auzul, vazul mirosul, gustul, pipaitul si observa ce anume simti, vezi, auzi in interiorul tau.*

*Petrece cat mai mult timp in natura si incearca sa ridici putin ochii de la situatiile ce te-au adus intr-o stare negativa si priveste mai atent minunatul peisaj ce te inconjoara.*

## *4. Alege sa te conectezi la amintiri placute*

*In cazul depresiei lucrurile sunt putin mai complicate in sensul ca poate iti este greu sa te concentrezi pe acele lucruri placute din memoria ta dar vreau sa te rog sa exersezi acest lucru pana ajungi sa poti vizualiza cu ochii mintii acele momente in care te-ai simtit minunat si ti-ai depasit propriile limite.*

*Cu siguranta ai avut o multime de momente placute iar acest lucru nu trebuie sa il murdaresti acum ci sa il pastrezi ca o amintire vie in memoria ta, ce te ajuta acum sa te reincarci cu energie si sa observi ca viata ta nu a fost atat de grea asa cum este acum.*

*Aminteste-ti ca depresia este doar o perioada din viata ta si nu este nicidecum viata in totalitate.*

*Dupa orice moment rau prin care trecem apar mai multe lucruri bune.*

*Acceseaza cat mai des acele amintiri placute din viata ta si observa putin ceea ce auzeai atunci, ceea ce vedeai, cum anume te simteai, relaxeaza-te si observa cum corpul tau incepe sa simta starea de bine de atunci.*

*Exerseaza cat mai mult si astfel vei obtine rezultate mai bune.*

## *5. Stabileste-ti mici obiective pe care sa le indeplinesti de acum inainte*

*In cazul depresiei, increderea in sine iti scade foarte mult iar asa cum am recomandat tuturor celor ce se aflau in momente grele iti recomand si tie sa iti stabilesti mici obiective, pentru inceput la care sa lucrezi putin cate putin.*

*Vreau sa iti spun ca dupa orice episod depresiv apar o multime de momente si situatii pozitive ce sunt gata sa te recompenseze atunci cand alegi sa nu lasi depresia sa te afecteze mai mult decat este cazul.*

*Propune-ti spre exemplu sa inveti un nou sport recreativ cum este inotul, tenisul sau orice sport care simti ca te atrage si pe care nu ai avut pana acum curiozitatea sau curajul sa il incerci.*

*Cei mai multi ce practica acest exercitiu ajung sa isi descopere abilitati importante si chiar isi fac o pasiune din acel sport ce te-a ajutat sa iti imbunatatesti starea si sa iti omori in fiecare zi starea depresiva.*

## *6. Incepe sa iti planifici fiecare actiune pe care o faci si realizeaza-ti un mic program dupa care te ghidezi in fiecare zi.*

*Acest exercitiu te ajuta sa iti maximizezi eficienta si*

*placerea si sa incepi sa devii o persoana activa.*

*Ca si beneficii pe care acest exercitiu le are se numara:*

*- creste stima de sine si iti da incredere ca iti poti realiza ceea ce ti-ai propus.*

*- iti creeaza un autocontrol al situatiilor si iti da incredere ca poti face fata tuturor obstacolelor.*

- *iti demonstreaza ca exista totusi activitati placute ce te ajuta sa treci cu bine.*

## *7. Ai incredere in tine*

*Acesta este cel mai important sfat pe care ti-l dau si anume acele a de a avea incredere in tine.*

*Daca nu ai posibilitati financiare incat sa poti sa apelezi la un psihoterapeut nu iti pierde increderea in tine.*

*In acea perioada nici eu nu credeam ca am sa pot sa imi revin vreodata dar mi-am dorit asta prea mult.*

*Simteam ca mai am multe de facut si de rezolvat si asta m-a ambitionat sa prind incredere in mine, sa imi doresc sa evoluez si sa imi fac viata cu mult mai buna decat era inainte.*

*Ai incredere in tine, pentru ca acesta este elementul important ce te tine in viata!*

*Depresia este un dus rece pentru fiecare dintre noi.*

*Multi oameni ce au avut o depresie severa au apelat chiar si la gesturi extreme iar acest lucru ne sperie de fiecare data cand auzim.*

*Vreau sa trag un semnal de alarma aici!*

*Nu este de gluma cu aceasta boala tot mai raspandita prin randul oamenilor.*

*Ma doare sa vad din ce in ce mai multi tineri depresivi ce trec prin situatii asemanatoare cu acelea prin care si eu am trecut.*

*Vreau sa indemn pe toti cei ce se confrunta cu aceasta problema sa discute cat mai repede cu familia sau cu un prieten si sa mearga sa ceara ajutorul unui psiholog.*

*Orice om in anumite momente isi poate pierde controlul asupra lucrurilor pe care le face iar acest lucru poate avea urmari extrem de grave.*

*Stresul acumulat, situatii financiare deficitare, lipsa oamenilor din preajma cu care sa putem discuta si evenimente traumatizante ce apar ne pot cufunda in depresii*

*iar acest lucru este de luat in serios.*

*Vreau sa atrag atentia ca prin ceea ce am prezentat nu ofer un tratament asupra depresiei si incurajez mersul la psiholog pentru ca stiu foarte bine cat de grava este situatia si cat de importanta este tratarea.*

*Eu am oferit doar cateva idei prin care iti poti imbunatatii starea si poti trece mai usor peste depresie.*

*M-am gandit ca sunt foarte multe persoane ce au nevoie de cateva sfaturi de a trece mai usor peste depresie, dar care nu isi permit un tratament individual asa ca am decis sa ofer acestora o raza de lumina, o doza de speranta si de optimism si sa le ofer certitudinea ca atunci cand isi propun cu adevarat sa faca schimbari in viata lor, vor iesi invingatori chiar si in lupa cu cei mai mari inamici, asa cum este si depresia.*

*Asa ca drag prieten, te indemn sa aplici sfaturile pe care ti le -am dat, dar si acele exercitii ce ai observat ca nu dureaza foarte mult.*

*Ramai in continuare alaturi blogul nostru, unde iti ofer saptamanal materiale si informatii ce te ajuta sa adopti o atitudine de invingator si sa faci fata acelor lucruri pe care viata ti le arunca in cale.*

## *Cum poti adopta o atitudine pozitiva in orice situatie*

*„Modul in care traiesti este influentat de perspectiva pe care o ai asupra vietii. In functie de intelesul pe care il dam fiecarei situatii si fiecarui eveniment, vom simti si vom actiona intr-un mod diferit.”*

*- Autor necunoscut -*

*Viata nu este usoara dar nici grea…*

*Cine afirma ca viata lui este una grea, are perfecta dreptate si este un adevar absolut pentru el.*

*Cine afirma ca viata lui este una minunata si acesta are dreptate si reprezinta un adevar absolut si pentru el.*

*Viata este asa cum crezi tu ca este.*

*Fiecare dintre noi avem acele lentile personale prin care vedem intreaga viata si situatiile prin care trecem.*

*Daca tu esti unul din acei oameni ce vede viata ca un potential pericol, un proces dificil prin care treci si nu stii ce anume te asteapta, iar tu nu poti schimba nimic, cu siguranta esti din acea prima categorie de care vorbeam anterior.*

*Acest mod in care privesti lucrurile este dat de convingerile tale, acele credinte pe care le-ai implementat pe parcursul vietii.*

*Convingerile reprezinta acele ferestre inguste prin care vezi lumea.*

*Daca ai prea multe idei negative (precum „viata este extrem de dificila, iar eu sunt facut  sa sufar si toti din jurul meu vor sa imi faca rau") atunci vei avea parte de o viata extrem de dificila, plina de suferinte si de oameni care iti vor face rau.*

*Ceea ce crezi cu tarie despre fiecare situatie din viata ta, devine o realitate pentru tine.*
*Oamenii sunt experti in a gandi lucruri negative despre viata lor si astfel mecanismul functioneaza perfect.*

*Atunci cand treci prin aceste situatii si simti ca nimic nu merge bine in jurul tau, inceteaza sa mai cauti problema in lumea exterioara si sa cauti persoane vinovate pentru ca lucrurile nu merg asa cum iti doresti.*

*Atunci este momentul cel mai important, acela in care te opresti din a da vina pe lucruri exterioare (familie, societate, lipsa norocului sau criza financiara) si patrunzi in adancul sufletului tau.*

*Multi oameni nu cunosc aceasta latura si desi traiesc ingenunchiati de probleme, cred ca altii sunt de vina pentru ele.*

*Apar odata cu acestea lipsa de speranta, incredere in sine scazuta, anxietate si depresie si numarul persoanelor ce prezinta aceste tulburari este in crestere de la o zi la alta.*

*Convingerile iti determina deciziile, actiunile, starile emotionale si cel mai important..iti indica directia in care te indrepti, punand stapanire pe viata ta si controlandu-o in totalitate.*

*Imi aduc aminte de o fraza ce subliniaza ceea ce am prezentat si anume:*

*„In acelasi mod in care un videoproiector reda imaginile de pe o rola de film pe un ecran, perceptiile tale asupra lumii reprezinta o manifestare a convingerilor tale" - Autor necunoscut -*

## *Cum poti sa iti descoperi convingerile?*

*Am sa iti ofer un exerctiu extrem de important, pe care te rog sa il faci pentru a afla care sunt acele convingeri puternice pe care le ai si care iti influenteaza viata si automat si obtinerea rezultatelor.*

*Am sa te rog sa iti acorzi 1o minute in care sa nu te deranjeze absolut nimeni.*

*Ia te rog o foaie de hartie, noteaza si raspunde la urmatoarele intrebari:*

*Care este parerea mea actuala despre viata?*

*Sunt multumit de ceea ce am si de ce sunt in acest moment?*

*Simt ca detin controlul in majoritatea situatiilor sau o forta externa este cea care ma conduce?*

*Am momente dese in care ma simt plin de fericire sau sunt tot mai trsit?*

*Pot sa privesc si sa analizez lucrurile din mai multe perspective sau imi place sa am idei fixe?*

*Cauta sa raspunzi cat mai sincer la aceste intrebari si sa meditezi apoi la raspunsurile pe care le dai.*

*Daca majoritatea din ele sunt negative inseamna ca esti cuprins de convingeri negative ce iti influenteaza viata si te fac nefericit, iar pentru asta vom incepe sa lucram cu ele.*

*Acceptarea si asumarea responsabilitatii* este primul pas catre rezolvarea oricarei probleme.*

** Cand ma refer la acceptare nu o spun in sensul in care accept, ma conformez si atat.*

*Ci accept ca am anumite convingeri, sunt constient de ele si imi asum responsabilitatea sa lucrez cu ele si sa le transform in unele pozitive, ce imi vor aduce beneficii extrem de importante in viata.*

*Fiecare om are inradacinat in subconstientul sau atat  convingeri pozitive cat si negative.*

*Este necesar sa incepem sa lucram prima data cu acelea ce au un impact major asupra vietii tale, asa cum sunt acelea amintite anterior si sa adoptam o atitudine pozitiva.*

*Convingerile personale, cele negative, nu te ajuta cu absolut nimic si sunt un consumator enom de energie.*

*Este important sa iti schimbi modul in care privesti viata si sa porti acele lentile potrivite pentru tine, ce te ajuta si nu te obosesc, ce te corecteaza si iti arata viata asa cum este ea, una extrem de buna si frumoasa.*

***De ce nu toti isi iubesc viata si de ce nu este minunata pentru fiecare?***

*Imagineaza-ti ca ai mers la medic si ti-a fost recomandata o pereche de ochelari cu dioptrii complet nepotrivite, prin care*

*vezi totul distorsionat si neclar.*
*Acesti ochelari te amestesc si nu poti sa mergi inainte absolut deloc pentru ca nu vezi.*

*Ai dureri de cap si observi ca viata ta depinde 100% de acele lentile, ce te tin captiv si retras, dar pentru o perioada esti obligat sa le porti.*
*Apoi.. incearca sa faci un efort si sa iti continui viata cu acei ochelari la ochi si incearca sa iti privesti rezultatele tale.*

*Vei constata ca nu ai realizat mai nimic.. pentru ca ti-a fost impus sa traiesti intr-un anumit fel.*

*Medicul nepriceput de care iti vorbeam reprezinta vocea puternica a societatii, ce iti impune anumite convingeri, ce nu se muleaza perfect nevoilor tale, iar efectul sau este unul dezastruos.*

*Acum ca ai constientizat bine acest lucru arunca acea pereche de ochelari si da-ti voie sa vezi lumea cu alti ochi.*

*Poate vei vedea totul limpede si clar sau poate vei avea nevoie de alti ochelari dar de data asta asigura-te ca tu esti cel ce ia deciziile propriei vieti.*

## *Cum poti adopta o atitudine pozitiva?*

*Diferenta dintre cei fericiti si cei ce nu sunt, este data de*

*atitudinea pe care o au asupra situatiilor prin care trec.*

*Daca pana acum ai trait intr-un cerc vicios in care ti se spune ce sa faci si cum sa privesti lumea prin ochelarii nepotriviti, de acum incolo vreau sa iti imbunatatesti considerabil propria viata si sa adopti o atitudine pozitiva.*

*Priveste atent la fiecare situatie si filtreaza tot ce intra in subconstientul tau.*

*Ofera-ti flexibilitate in gandire si incearca sa iti deschizi orizontul.*
*Este dovedit stiintific faptul ca acele persoane ce adopta o atitudine flexibila in fata vietii, sunt fara nici o exceptie, persoane mai puternice.*

*Este extrem de important ca in fiecare situatie sa nu ai doar un singur punct de vedere si sa consideri ca lucrurile sunt exact asa cum crezi tu ci sa adopti mai multe puncte de vedere ce iti genereaza mai multe solutii si automat iti creste sansa de a obtine rezultatele dorite.*

*Foarte multe lucruri nu sunt asa cum le crezi tu si data viitoare te rog sa te gandesti bine inainte de a trage o concluzie.*

*Vreau ca la final sa te indemn sa privesti mai atent asupra ta atunci cand esti „sigur" de ceea ce ti se intampla si sa*

*analizezi mult mai bine.*

*Sunt sigur ca vei avea multe surprize placute adoptand acest principiu.*

## *10 secrete pentru a atrage fericirea in viata ta*

*Fericirea este alcatuita din mai multe momente placute.*

*Numarul momentelor placute este diferit de la o persoana la alta, asa cum si „nivelul de fericire” difera.*

*Pentru a putea atrage in viata ta mai mula fericire, ai nevoie sa maresti numarul momentelor placute.*

*Se spune ca fericirea este o stare de spirit.*

*Ea se gaseste in interiorul tau si daca esti sau nu fericit depinde doar de tine.*

*Nimeni din exteriorul tau nu este responsabil pentru fericirea ta si nici nu te poate opri mai mult decat o poti face tu.*

*Fericirea imbunatateste conditia si viata fiecarui individ.*

*Ea te ajuta sa privesti mai detasat acele mici provocari pe care viata ti le arunca in cale, sa te simti bine si sa observi binele din oameni.*

*Fericirea aduce beneficii atat psihicului tau, eliberandu-te de stres, dar si corpului tau pentru ca stimuleaza secretia de endorfine si alte substante chimice, ce „repara” anumite*

*zone din corp si te ajuta sa simti o stare placuta de bine. Dupa cum spuneam la inceputul acestui articol, fericirea este suma mai multor momente placute.*

*M-am gandit sa iti ofer in continuare 10 mici secrete prin care poti aduce in viata ta mai multe momente placute, ce te vor ajuta sa te simti mai bine, mai relaxat si mai fericit, cu fiecare activitate pe care o faci.*

*Nu este necesar sa le aplici pe toate pe care am sa ti le enumar.*
*Daca gasesti in urmatoarea lista 2-3 ce te ajuta si te fac sa te simti bine, eu sunt super multumit, pentru ca ai aplicat informatia prezentata si ai obtinut rezultate pozitive in viata ta.*

## *1. Mediteaza*

*Intinde-te pe pat sau pe fotoliu, tine ochii inchisi si concentreaza-te asupra respiratiei tale.*

*Poti tine mana deasupra abdomenului simtind miscarea pe care acesta o face atunci cand inspiri si expiri.*

*Deruleaza-ti in minte momente placute prin care ai trecut si blocheaza-ti orice gand negativ ce incearca sa te scoata din aceasta stare foarte placuta si relaxanta.*

*Repeta acest exercitiu cat mai des.*

### *2. Deconecteaza-te*

*Alege ca timp de o ora pe zi sa te deconectezi.*

*Inchide-ti telefonul sau da-l pe silentios si gandeste-te la lucruri placute pe care iti doresti sa le realizezi.*

*Vizualizeaza-ti cu ochii mintii, viata pe care ti-o doresti si incearca sa intrii in pielea omului care iti doresti sa fii.*

*Intrerupe orice legatura cu exteriorul in acea ora, inchide televizorul si orice ti-ar distrage atentia si acorda-ti acest timp pentru tine.*
*Gandeste-te la tine si la ceea ce ai de facut si la acele lucruri ce te incarca cu energie.*

### *3. Incearca ceva nou*

*Stiu ca ai in minte o groaza de lucruri pe care iti doresti sa le faci,  dar poate ca nu ai prins momentul potrivit pentru a le pune in practica, asa ca iti propun chiar acum sa te apuci de ceva nou.*

*Cu cat iti doresti un anumit lucru si amani sa il pui in aplicare, cu atat sansele ca tu sa il realizezi scad.*

*Mai mult decat atat, daca iti mai este si frica sa il faci, cu*

*cat vei amana mai mult, cu atat mintea constienta va cauta motive pentru care sa nu faci lucrul respectiv si te va tine „in siguranta" in zona de confort.*

*Creste-ti viteza de implementare si atunci cand iti propui sa faci un anumit lucru,* ***fa-l exact atunci.***

*Un citat minunat pe care ti-l las aici este:*

*Nu fii una dintre acele persoane care isi petrec jumatate din viata, spunand ceea ce vrea sa faca, iar cealalta jumatate explicand de ce n-au facut-o. – Franklin D. Roosevelt -*

***4. Planifica o reuniune cu prietenii tai***

*O metoda foarte buna de a te incarca cu bucurie si a petrece timp de calitate, este cu siguranta si o iesire cu prietenii tai.*

*Suntem fiinte sociale si am fost facuti sa petrecem timp unii in compania celorlalti, dar vreau sa te atentionez spunandu-ti sa ai mare grija cu cine iti petreci timpul si ce fel de oameni ai prin preajma.*

*Alege sa stai in compania oamenilor ce iti amplifica puterea, ce te incurajeaza si cu aceia ce cred in tine, te apreciaza si te insotesc in drumul tau personal.*

*Viata este prea scurta si nu meriti sa o irosesti in compania oamenilor ce nu sunt pe masura ta.*

## *5. „Zboara" in trecut*

*Cand spun sa „zbori" in trecut, vreau sa te rog sa mergi catre acele lucruri bune ce ti s-au intamplat, spre exemplu la jocurile copilariei tale, de unde sa iti amintesti momente placute prin care ai trecut.*

*Priveste fotografii din copilaria ta si aminteste-ti doar acele minunate lucruri petrecute ce iti dau emotii pozitive.*

## *6. Citeste cat mai multe carti*

*Orice noua carte pe care o citesti este drumul catre o noua lume.*

*In carti gasesti raspunsuri la intrebarile pe care le ai si acestea te ajuta sa te cunosti mai bine.*

*Cu cat vei cunoaste mai multe lucruri despre tine, cu atat vei avea un control mult mai mare asupra vietii tale.*

*Pe masura ce citesti vei cunoaste noi informatii pe care multi oameni nu le stiu.*
*Citeste carti, urmareste video, asculta materiale audio si fii prezent in propria viata ca actor principal.*

## *7. Exprima-ti recunostinta*

*Sunt o multime de oameni buni in viata ta ce te-au ajutat*

*prin suisurile si coborasurile tale, iar acum te indemn sa practici recunostinta fata de ei.*

*Prin acest lucru nu numai ca arati ca esti un om bun, dar inveti sa apreciezi si efortul fiecaruia ce te-a ajutat sa iesi invingator din fiecare situatie.*

*Iti las un citat superb aici, legat de acest lucru:*

*„In viata noastra de zi cu zi trebuie sa ne dam seama ca nu fericirea ne face recunoscatori, ci recunostinta ne face fericiti." – Albert Clarke -*

### *8. Schimba-ti drumul*

*Facand aceleasi lucruri vreme indelungata, risti ca toate sa devina monotone, iar senzatia ca fiecare zi este la fel nu este tocmai placuta.*

*Spre exemplu, daca mergi pe acelasi drum de ani de zile la serviciu, imi dau seama cum te simti, asa ca iti propun sa alegi o alta ruta pentru a iesi putin din cadru.*

*Senzatia de nou iti ridica starea de spirit si te face mai bucuros, iesind din acelasi cadru bine stiut.*

### *9. Mergi in natura*

*Fie ca este iarna sau vara, natura ne ofera din bogatia ei neincetat.*

*Priveste un rasarit de soare sau un apus chiar si acum in zilele de iarna si lasa-ti mintea sa se incarce cu energie pozitiva.*

## *10. Schimba ceva in viata ta*

*Schimba chiar acum ceva major in viata ta.*

*Daca pana acum erai influentat de catre ceilalti, iti propun ca de astazi inainte sa asculti doar de vocea ta interioara si sa faci doar acele lucruri pe care inima ta doreste sa le faca.*

*Fericirea depinde de tine si nu de oamenii din jurul tau.*

*Propune-ti sa fii fericit si respecta-ti promisiunea!*

# *CAPITOLUL 2*

# *AUTOCUNOASTERE*

## *Renunta la 2 lucruri care nu te lasa sa apesi pedala evolutiei tale*

*Sunt unele momente in care ne indreptam atentia catre viata noastra.*

*Poate din cauza lucrurilor negative pe care le-am acumulat, ori plictisiti de a ne continua viata in acelasi mod sau pentru ca ne dorim pe zi ce trece sa ne schimbam conditia, sa avem mai multa grija de noi si astfel in minte ni se schiteaza un nou ideal, un mod de viata ce ne duce mai aproape de ceea ce ne dorim.*

*In fiecare dintre noi apar la un moment dat acele semnale pe care subconstientul ni le transmite, ce sunt puncte importante din dezvoltarea noastra.*

*Sunt un fel de "voci de eliberare" ce ne amintesc de faptul ca avem resurse nefolosite in interiorul nostru, ce sunt gata sa ne dea o noua infatisare vietii.*

*De prea multe ori ignoram aceste semnale si ramanem cufundati in problemele de zi cu zi crezand astfel ca viata*

*noastra nu are solutii exacte si ca totul este prea aglomerat, lucru ce ne duce la epuizare.*

*Dar astazi vreau sa te indemn sa asculti vocea interiorului tau si sa ii oferi mai multa atentie.*

*Ai nevoie sa deschizi cortina, sa te pozitionezi pe scena cea mare iar din sala sa iti axezi atentia catre propria persoana.*

*Ai nevoie sa te privesti asa cum esti in momentul de fata chiar daca nu esti impacat cu tine, sa te accepti si sa fii pregatit sa incepi ca de acum inainte sa primesti tot ce este mai bun in viata ta.*

*Ai nevoie sa te privesti cu ochi calzi fara sa te judeci asa aspru pentru stilul de viata actual si sa iti asumi responsabilitatea pentru noul mod in care vei actiona incepand de acum.*

*In drumul catre evolutie, fiecare dintre noi la inceput suntem speriati, debusolati avand impresia ca "schimbarea" este una drastica ce ne va inrautatii si mai mult situatia actuala.*

*Suntem in fiecare zi incoltiti din toate partile de oameni rautaciosi ce stau pierduti in propriul destin, ce ne explica in diferite feluri ca totul depinde de noroc si ca noi suntem*

*asemeni unui tren ce nu isi poate alege singur destinatia ci doar merge pe sinele bine stabilite iar orice incercare de a schimba pozitia duce la “deraierea de la propriul destin.”*

*Am auzit aceste lucruri inca de mici de cand am fost invatati de la parinti sa nu iesim din tiparul standard de actiune, acela de a ne conforma cu ceea ce face toata lumea iar tot ce realizam, sa fie in conformitate cu ce ne cer altii.*

*Asa am fost invatati mai tarziu si la scoala de catre invatatori si profesori, sa ramanem cuminti in banca noastra si sa inghitim tot ce ne este dat, fie ca era bun sau rau.*

*Orice abatere pe care o faceam in acea perioada se pedepsea si astfel ne instala in noi teama de a ne sustine propria parere si eram programati in asa fel incat sa ne conformam multimii.*

*Eram incurajati ca toti sa fim la fel, sa gandim la fel sa actionam la fel, fara sa se tina seama de ceea ce suntem noi cu adevarat.*

*Eram mereu comparati cu "cel mai bun" din clasa si eram dati ca exemplul negativ pentru ca nu eram in stare sa ajungem la nivelul lui.*

*Mai tarziu parintii ne indrumau la fel, promovand in continuare ideea de a semana unii cu altii si nu cumva sa*

*iesim din tiparul clasic.*

*"Ai nevoie de o slujba pentru ca asta este singura solutie de a supravietui, ai nevoie sa te implici de urgenta intr-o relatie cu riscul de a deveni extrem de nefericit in acea relatie pentru ca nu ai reusit inca sa iti dezvolti personalitatea si nici sa te cunosti, pentru ca toata lumea are o relatie oricat de nefericita este ea, ai nevoie ca toate actiuniile sa indeplineasca standardele impuse de ceilalti...si ai nevoie sa ramai la fel ca ceilalti..*

*Ai nevoie sa fii extrem de precaut in momentul in care iti exprimi punctul de vedere pentru a nu supara pe nimeni si nu cumva sa le strici proasta parere pe care oricum o au despre tine."*

*Ai nevoie ca fiecare actiune pe care o faci sa fie aprobata de cei din jurul tau...*

*Chiar asta iti doresti?*

*Acum stau si ma intreb .. oare .. asta ai nevoie in viata pentru a avea parte de fericire?*

*Raspunsul este categoric NU!!*

*TU esti cel care are nevoie sa fie liber, sa traiasca dupa propriile reguli si daca ceea ce faci nu este aprobat de*

*ceilalti, sa continui in ciuda lor.*

*In drumul evolutiei, acesta este un punct in care multi se lovesc, multi de teama din rusine sau din orice alt motiv isi abandoneaza propriile obiective si planuri personale pentru ca nu au primit validarea celor din jur.*

*Vreau sa iti amintesc ca asa cum si ei au viata lor pentru care sunt responsabili asa si tu ai o viata pe care ai datoria sa o imbunatatesti in fiecare zi si la orice pas, chiar daca ii supara pe cei din jurul tau, acest aspect prea putin conteaza.*

*Vreau sa iti amintesc ca, daca astazi nu traiesti viata pe care ti-o doresti, inseamna ca pana acum nu ai facut tot ce a stat in putinta sa imbunatatesti ceva si nu te-ai straduit din toate fortele.*

*Probabil ca la fel ca multi altii te-ai conformat doar sa asculti de vocea din exterior, ai respectat cu strictete indemul lor si ai primit ca rezultat o viata similara cu a lor.*

*Ai nevoie sa depasesti standardele impuse de ei si sa iti dezvolti propriul potential prin forte si actiuni proprii, in conformitate cu personalitatea ta.*

*Ai dreptul sa traiesti viata ta si sa muncesti la obiectivele tale fara sa cersesti apobarea lor in fiecare zi.*

*Cei cu adevarat prieteni te vor intelege si te vor urma in evolutie si vor fi pietrele de rezistenta in drumul cel mai frumos din aceasta viata.*

*Mai jos vreau sa iti prezint 2 lucruri pe care esti nevoit sa le inlaturi in drumul catre evolutie personala:*

## *1. Inceteaza sa mai muncesti la visurile celorlalti*

*Este timpul sa iti axezi atentia catre propria viata si catre acele lucruri importante pe care le ai de facut.*

*Daca pana acum erai "borna S.O.S" pentru acei "prieteni" ce apelau cu incredere la tine in diverse situatii stiind ca tu nu ii vei refuza niciodata, de acum inainte ai nevoie sa inchizi complet accesul lor catre timpul tau pretios.*

*Ai nevoie sa cerni prin sita personala acele persoane ce te cauta doar cand au nevoie de tine pentru a contribui activ la visurile lor si sa ii separi de adevaratii prieteni.*

*De azi inainte Tu si doar Tu esti cel care conteaza!*

*Dedica timp pentru tine si cei dragi, pentru ca ei sunt singurii care merita atentia si timpul tau.*

*Incepe sa iti stabilesti obiective si munceste in fiecare zi la indeplinirea lor.*

*Visurile si actiuniile indreptate iti demonstreaza la fiecare pas ca viata ta se poate schimba in bine.*

*Nu e un lucru rau daca te gandesti la tine si cauti metode sa iti imbunatatesti viata.*

*Lucrul cel mai rau este in momentul in care iti cunosti potentialul si nu faci nimic pentru tine!*

### *2. Trateaza cu maturitate si incredere fiecare provocare*

*Orice provocare pe care o intampini este pusa cu scopul de a te ajuta in drumul catre evolutie.*

*Provocariile nu au scopul de a te demoraliza sau de a-ti pierde increderea in tine, asa cum majoritatea oamenilor cred.*

*Ele sunt puse acolo cu scopul de a te ajuta sa cresti si de a te face mai puternic.*

*Provocariile fac viata mai interesanta, mai culminanta, un test pe care suntem obligati sa il trecem iar depasirea provocariilor sunt cele care dau in viata un sens.*

*Marea majoritate a realizarilor din trecut ale oamenilor au fost raspunsuri ale provocariilor prin care acestia au trecut cu fruntea sus si au dat exemplul personal mai departe pe generatii intregi.*

*Fiecaruia dintre noi ne sunt date provocari mai mici sau mai mari.*

*Acestea reprezinta un test ce te ajuta sa poti observa si sa iti intelegi punctele slabe si astfel iti permite sa transformi aceste puncte slabe in puncte forte.*

*Este semnalul de alarma pe care interiorul nostru il prezinta ca idemn de constientizare si de actiune si momentul eliberarii noastre din bratele nivelului standard de a ne consuma viata.*

*Luam decizii la fiecare pas si in orice moment iar acum suntem pusi in fata unei decizii extrem de importante..*

*Suntem gata sa ne schimbam viata in ciuda tuturor celor ce sunt impotriva noastra sau ramanem la acelasi nivel mediocru ca si pana acum cautand afectiune si aprobarea falsa a celor din jur?*

## *4 actiuni prin care iti ruinezi viata in fiecare zi*

*Ai fost binecuvantat de Dumnezeu prin minunatul dar pe care l-ai primit atunci cand te-ai nascut si anume viata ta.*

*Cand erai copil radeai de dimineata pana seara cu gura pana la urechi, chiar daca lucrurile nu mergeau atat de bine.*

*Erai mic.. si obiectivele tale erau joaca si descoperirea lucrurilor noi de care erai extrem de mandru si iti alimentau motivatia de a merge mai departe in procesul personal de cunoastere.*

*Mai tarziu ai crescut si ai inceput sa primesti de la cei din jurul tau anumite reguli pe care erai obligat sa le adopti in viata ta pentru ca "lucrurile sa mearga bine".*

*Inca nu descoperisei lumea si deja ceilalti, binevoitori, te ajutau sa o privesti prin ochii lor, fara sa te ajute sa descoperi singur lucrurile ce te inconjoara si sa te apropii inca de mic de acelea pe care le adorai.*

*Ai fost fortat sa porti anumiti "ochelari de vedere" pe care oamenii din jurul tau ti i-au oferit si te-au programat sa gandesti intr-un anumit fel.*

*Incepeai sa fii indepartat de pasiunile tale, ti se spunea ce anume ai voie sa faci si ce nu si incet-incet lucrurile se limitau in jurul tau.*

*Atunci cand erai mic radeai de dimineata pana seara chiar si atunci cand lucrurile nu mergeau foarte bine, insa optimismul de care dadeai dovada si simplitatea vietii de copil te ajutau sa mergi inainte cu fruntea sus.*

*Mai tarziu aveai sa crezi in tot ce ti se spune si in loc sa te dezvolti armonios si increzator in fortele proprii, ai fost lipsit de acest privilegiu.*

*Ti-ai insusit "adevaruri absolute" despre tot ce se intampla in jurul tau, despre oameni si despre viata si asa ai ajuns sa ai anumite probleme.*

*Te simti tot mai trist, mai neincrezator in fortele tale, neputincios, lipsit de speranta si nu esti multumit de viata pe care o traiesti.*

*Am fost mereu preocupat sa inteleg de ce unii oameni sunt tot timpul veseli si optimisti in timp ce altii se adancesc in propriile ganduri si emotii negative si nu sunt multumiti de viata pe care o au.*

*Iti prezint mai jos 4 din cele mai importante lucruri pe care le faci zilnic si care fara sa vrei te ajuta sa iti ruinezi propria viata, cadoul tau cel mai de pret.*

*Vreau sa fii constient de ele si de impactul negativ pe care il au asupra vietii tale si m-am gandit ca impreuna sa te ajut sa le transformi din actiuni negative in puncte pozitive foarte puternice pentru viata si pentru fericirea ta.*

## *1. Cand adopti o gandire negativa*

*Buddha spunea..*

*"Suntem ceea ce gandim, tot ceea ce suntem ia nastere din gandurile noastre, cu gandurile noastre construim lumea."*

*Imi dau seama cat de greu iti este tie daca ai tendinta ca in orice situatie sa te focusezi doar pe partea negativa a lucrurilor.*

*Poate ca ai in viata ta cu totul alte rezultate decat cele pe care ti le doresti, poate ca esti trist, deprimat si lipsit de speranta dar vreau sa te anunt ca sursa negativa a lucrurilor din viata ta porneste de la gandurile tale.*

*Gandurile tale sunt cele mai importante unelte cu ajutorul carora iti construiesti viata.*

*Daca iti doresti o viata fericita si implinita adopta ganduri*

*pozitive.*

*Gandurile pozitive te ajuta sa ai emotii pozitive ceea ce iti determina sa ai comportamente pozitive.*

*Atunci cand te vei comporta intr-un mod pozitiv fata de tine si fata de ceilalti ajungi sa ai rezultate pozitive ce te conduc la o viata pozitiva, plina de lucruri minunate pe care banuiesc ca ti le doresti.*

*Am dreptate?*

*Vreau sa intelegi ca nu poti avea doar ganduri negative sau doar ganduri pozitive.*

*Daca in acest moment obisnuiesti sa gandesti negativ in marea majoritate a timpului, vreau ca prim pas sa aducem balanta la egalitate, intr-un echilibru intre gandurile tale negative si cele pozitive.*

*Este un pas urias pe care vreau sa il faci, un pas ce va opune rezistenta dar pe masura ce reusesti sa ai mici victorii, capeti experienta si lucrurile devin mai simple.*

*Mai apoi vreau ca balanta sa o inclinam in zona gandurilor pozitive pentru ca viata ta merita sa fie una de calitate si asa cum spuneam gandurile reprezinta punctul de plecare al calatoriei noastre.*

*Aminteste-ti ca orice lucru este greu de facut la inceput!*

*Incepe chiar acum sa ai ganduri pozitive si construieste cu cele mai bune materiale si instrumente, minunata ta viata!*

*Meriti tot ce e mai bun iar eu sunt aici sa iti amintesc asta!*

## *2. Cand adopti o atitudine de victima*

*Victimele sunt acele persoane ce au obiceiul de a da vina pe ceilalti pentru ceea ce li se intampla in viata lor.*

*Statul este de vina...*

*Partenerul este de vina pentu....*

*Copiii sunt de vina....*

*Lumea este de vina....*

*Parintii sunt de vina pentru tot..*

*Cand postam in victima ne declaram de bunavoie neputinciosi, renuntam la puterea noastra interioara si le oferim pe tava toata viata noastra celorlalti.*

*Avem impresia ca viata este grea, ca noi nu avem nici un control asupra ei si ca lucrurile nu merg asa cum ne dorim pentru ca noi "suntem mici si neajutorati".*

*E timpul ca incepand de acum sa incepi sa fii responsabil*

*pentru viata ta si pentru modul in care traiesti in prezent.*

*Aminteste-ti ca ceea ce ai in momentul prezent si modul in care traiesti sunt rezultatele alegerilor pe care le-ai facut in trecutul tau si nimeni alticneva inafara de tine nu este vinovat pentru calitatea vietii tale.*

*Renunta la comportamentul de victima daca il foloseai pana acum, inceteaza sa mai dai vina pe altii pentru si asuma-ti responsabilitatea pentru viata ta.*

*Cum ai sa traiesti in viitor, depinde doar de tine!*

*Nimeni nu are putere mai mare asupra ta decat ai tu insuti.*

### *3. Cand hranesti sentimente negative si critici excesiv*

*Inceteaza sa iti cauti fiecare defect pe care il ai, sa analizezi si sa explici fiecare greseala pe care ai facut-o si trateaza-le mai simplu decat o faceai pana acum.*

*Opreste-te din obiceiul de a-ti pune etichete pentu ceea ce nu iti iese momentan si gandeste-te doar ca in momentul acela nu ai fost atat de pregatit incat sa primesti ceea ce ti-ai dorit dar acum stii bine asta, iar data viitoare vei actiona mult mai bine pregatit.*

*Daca majoritatea oamenilor au obiceiul de a-i observa pe ceilalti cu o privire negativa, prin ochi critici, vreau ca tu sa*

*nu faci la fel.*

*Priveste fiecare om departe de ceea ce vad ceilalti, priveste-i acele calitati pe care le are chiar daca nu are obiceiul de a le expune, incearca sa ii asculti mai mult si sa ii intelegi mai bine.*

*Afla-i povestea si incearca sa inveti tot ce se poate invata de la acesta, aplicand in viata ta si avand rezultate mai bune.*

*Atrage in viata ta persoane cu valori si principii comune ce te ajuta sa iti aplifici puterea personala.*

*Invata sa te iubesti mai mult, sa iubesti oamenii mai mult si sa critici mai putin.*

*Cand ai tendinta sa uiti acest lucru aminteste-ti ca:*

*Daca o sa imi pierd atat de mult timpul criticandu-i pe ceilalti nu o sa mai am timp sa ii iubesc." Autor necunoscut*

## *4. Cand adopti mereu aceleasi decizii*

*Chiar daca exista o multime de lucruri in viata ta pe care nu le poti controla, vreau sa iti indrepti atentia pe cele pe care le poti aduce intr-o lumina noua si le poti schimba.*

*Ai ocazia sa traiesti viata pe care ti-o doresti dar pentru a putea ajunge la asta ai nevoie sa stii in primul rand ce*

*anume iti doresti.*

*Defineste clar ce anume este important pentru tine si actioneaza complet diferit.*

*Daca in momentul prezent nu ai ceea ce vrei, poate ca lipsa curajului te-a facut sa nu ai asta sau lipsa unui stil de viata organizat te-a condus la tristete.*

*Este necesar sa acorzi din timpul tau aspectelor importante din viata ta si sa iti pui intrebari cautand raspunsul potrivit pentru care nu ai realizat ce ti-ai propus.*

*Daca ai tot amanat spre exemplu, acum este timpul sa teci la treaba si sa iti planifici pasii ce te duc mai aproape si iti garanteaza succesul.*

*E important sa schimbi ceva in stilul tau de viata daca vrei mai mult.*

*Nu are sens sa fii constient de lucrurile pe care le faci gresit si sa adopti mereu aceleasi decizii si acelasi comportament sperand ca vei obtine rezultate diferite.*

*Actioneaza diferit si vei avea rezultate uimitoare!*

## *Ai 43 de daruri in viata ta de care nu esti constient*

*Esti cel mai bogat om si nu exagerez cand spun asta. ☺*

*Atunci cand te-ai nascut, pe langa minunata viata pe care ai primit-o, ti-au fost oferite si daruri importante de care nu ai fost constient pana in acest moment si care te face un om foarte bogat si privilegiat.*

*Aceste daruri au fost mereu prezente in viata ta, dar fara sa iti dai seama ai uitat sa le apreciezi si astfel ti-ai atras ca un magnet nefericire si tristete in viata ta.*

*Stiu ca iti doresti sa realizezi foarte multe lucruri in aceasta viata.*

*E si pacat tinand cont ca ai doar o viata si nu poti irosi o asemenea sansa. ☺*

*Te incurajez sa iti doresti mai mult, sa obtii cat mai multe lucruri si imi doresc din suflet sa fii fericit.*

*Imi doresc asta pentru tine, cel ce ma citesti si vreau sa mergem impreuna pe acest drum si am sa iti comunic lucruri*

*importante.*

*Inainte de a merge mai departe vreau sa iti imaginezi ca intri pentru prima data intr-o camera in care nu ai mai fost niciodata.*

*Spre ce anume iti focusezi atentia?*

*Privesti acele lucruri ce se afla in camera respectiva sau mai mai degraba observi ce anume ii lipseste?*

*Critici sau apreciezi?*

*Majoritatea oamenilor imi ofera al doilea raspuns si observa acele lucruri lipsa din camera, iar acest lucru nu este deloc intamplator.*

*Asa cum au procedat si in experimentul dat, asa procedeaza si in viata si isi distribuie atentia spre lipsurile pe care le au si automat acest lucru le aduce insatisfactii.*

*Cu cat te focusezi mai mult pe acele lipsuri cu atat esti mai nefericit si iti pui singur bete in roate.*

*Daca iti doresti poti sa gasesti 1000 de lucruri pe care nu le ai si te poti plange mereu ca de ceea ce iti lipseste, dar vei pierde din vedere acele minunate daruri pe care le-ai primit.*

*Imi amintesc de o scurta povestioara in care un cersetor*

*statea de ani intregi pe o lada si cerea bani oamenilor, acceptandu-si soarta si crezand ca este condamnat saraciei, pana intr-o zi cand un trecator il intreaba ce anume are in lada respectiva, iar el spuse ca nu a deschis-o niciodata.*

*Batranul cersetor deschide lada pe care o avea si in ea descopera diamante si monede de aur.*

*Asemeni cersetorului ce era bogat dar nu stia acest lucru, exact asa esti si tu prin comoara pe care o ai in interiorul tau, cea care iti poate schimba intregul curs al vietii, daca te -ai aprecia mai mult si daca ai fi constient de resursele importante pe care le ai.*

*Fericirea este strans legata de modul in care apreciezi tot ceea ce ai in viata ta si cei mai nefericiti oameni sunt cei care se axeaza permanent pe lucrurile pe care nu le au in viata lor.*

*Pentru ca vreau ca tu sa nu cazi in plasa in care se afla multi oameni nefericiti, vreau sa iti dau o mica lista cu lucruri pe care le ai si pentru care ai uitat sa fii recunoscator.*

*Am rugamintea sa continui si tu aceasta lista a lucrurilor pentru care poti incepe sa fii recunoscator, pentru ca vreau sa aprindem impreuna in fiecare cititor, recunostinta si*

*minunatele daruri ce ne-au fost date, dar pe care uitam sa le apreciem.*

***Apreciaza si fii recunoscator pentru ca:***

- *Nu ai dormit pe strazi seara trecuta, in frig si nici nu te-a trezit un caine sau un golan*
- *Nu ai intins mana pentru un ban sau un ceai cald, ori o patura sa te incalzesti*
- *Nu ai asteptat un om cu suflet mare sa iti dea de mancare*
- *Ai apa calda si poti face dus oricand doresti*
- *Esti in viata*
- *Poti sa vezi*
- *Poti sa auzi*
- *Poti sa scrii*
- *Poti sa citesti orice carte iti doresti*
- *Poti sa te misti*
- *Te poti uita la televizor*
- *Poti sa respiri*
- *Poti sa vorbesti*

- *Poti sa tastezi*
- *Ai acces la internet*
- *Nu te-ai dus flamand la culcare seara trecuta*
- *Nu ai trait cu frica in fiecare minut al vietii tale*
- *Nu ai asteptat ca cineva sa iti dea haine sau incaltaminte*
- *Ai o familie si nu traiesti singur si abandonat*
- *Ai acces la informatii*
- *Poti sa citesti si sa te dezvolti permanent*
- *Poti asculta sau viziona materiale educationale si poti sa fii o varianta mult mai buna a ta*
- *Ai libertate si nu esti inchis*
- *Ai libertatea de a alege ce anume faci cu timpul tau*
- *Ai libertatea de a-ti alege prietenii si oamenii cu care iti petreci timpul*
- *Poti tine legatura cu prietenii tai aflati oriunde in lume*
- *Ai lumina si caldura in casa ta*
- *Poti spune multumesc fiecarui om pe care il intalnesti in cale*

- *Poti accesa gratuit site-urile preferate*
- *Te poti relaxa intr-un pat confortabil privind un film sau un documentar*
- *Poti face ceva pentru oamenii din jurul tau*
- *Poti ajuta un cersetor*
- *Poti sa daruiesti din tot ce ai*
- *Poti sa te tratezi imediat atunci cand te imbolnavesti*
- *Poti alege ce fel de ganduri sa ai*
- *Poti sa iti duci viata in orice directie iti doresti*
- *Poti sa traiesti in armonie cu tine si poti sa fii autentic*
- *Poti sa primesti si sa oferi iubire*
- *Poti face ceva important pentru semenii tai*
- *Poti sa fii recunoscator pentru tot ajutorul pe care il primesti*
- *Ii poti da inca o zi de viata unui cersetor flamand*
- *Poti salva vieti donand sange si le poti recomanda si altora sa o faca*
- *Poti scrie o carte cu experienta si cu viata ta si astfel ii*

*poti ajuta pe cei din jurul tau.*

*Te rog sa continui tu aceasta lista si vreau sa te indemn ca incepand de astazi sa fii recunoscator pentru tot ce ai primit in aceasta viata, iar daca tu crezi ca toate aceste daruri nu merita aprecierea ta.. imagineaza-ti cum ar fi viata ta fara ele.*

*Esti un om bogat si ai primit minunatele daruri prin care poti sa traiesti fericit, implinit si cu bucurie in fiecare zi.*

*Imparte minunea recunostintei si invata-i si pe altii sa fie recunoscatori pentru ca impreuna sa transformam viata noastra intr-o capodopera si sa ne bucuram de minunatele daruri pe care le-am primit de la viata.*

*Invatam unii de la altii si ne bucuram impreuna.* ☺

*Crede in tine si da-ti voie sa iti descoperi comoara din interiorul tau.*

## *Cum sa "sapi" in interiorul tau pentru a face cunostinta cu tine*

*Vorbeam zilele trecute cu un vechi prieten despre modul in care fiecare dintre noi reactionam in anumite situatii.*

*Imi povestea ca de ceva timp se simte tot mai trist si lipsit de speranta, cufundat in prea multe probleme din care are impresia ca nu mai poate sa iasa.*

*Imi spunea ca toti din jurul lui il enerveaza, ca nu gaseste in ceilalti suport si intelegere si ca pe zi ce trece se simte tot mai captiv in propria viata.*

*Tot ce il inconjoara parca se indreapta impotriva lui, iar momentele de liniste si de pace ii sunt foarte departe.*

*Observandu-i privirea si tensiunea ce se citea din comportamentul lui, am incercat sa il ajut si l-am rugat sa se calmeze si sa analizam impreuna fiecare situatie.*

*Din modul in care vorbea, mi-am dat seama ca avea o convingere negativa, foarte puternica despre oameni si credea ca el este perfect si bun, iar toti ceilalti vor sa ii faca*

*rau.*

*Se considera perfect si nu credea ca are ceva de schimbat in modul lui de gandire si nici in comportamentul sau.*

*L-am rugat sa incerce sa fie atent la discutia noastra si sa se angajeze intr-un proces de autocunoastere, de introspectie si de schimbare, pentru ca modul in vede el lumea sa fie cat mai aproape de realitate.*

*Cazul lui mi-a adus in atentie o problema comuna multora dintre noi.*

*In oameni.. exista acea teama de a patrunde in interiorul lor, unde stau ascunse acele minunate resurse cu care au fost inzestrati, dar si pansamentele necesare pentru a putea opri din sangerare acele rani pe care le dobandesc in decursul vietii lor.*

*Te poti elibera de convingeri, dar si de acele suferinte provocate de ceilalti si poti sa gasesti raspunsuri la cele mai dificile intrebari, ce te framanta in permanenta.*

## *De ce este important sa patrunzi in interiorul tau?*

*Lipsa curajului si epuizarea fizica prin care treci, te tin uneori departe de a te angaja intr-un proces de schimbare si de imbunatatire continua a vietii.*

*Ai obligatia de a distruge acele ziduri din interiorul tau, de a te aduce in fata si de a-ti face o evaluare, observand ce anume te tine pe loc si iti genereaza o stare permanenta de anxietate.*

*Atunci cand ai de reparat o masina ce nu mai merge, un prim pas pe care il ai de facut este acela in care constientizezi problemele ce le are prin deschiderea capotei si observarea pieselelor ce nu mai functioneaza, stiind astfel ce anume ai nevoie sa inlocuiesti.*

*Tot ansamblul pieselor ce alcatuiesc masina, are nevoie sa functioneze pentru ca aceasta sa se poata misca in siguranta.*

*Asa se intampla si in viata noastra in momentul in care incepem sa lucram cu noi insine.*

*Primul pas pe care il ai de facut este acela de a accepta sa faci cunostinta cu tine si sa te aduci in fata, la lumina, pentru a te putea observa.*

*Dupa ce vei face o evaluare generala, vei patrunde mai in detaliu si vei vedea acele lucruri nefolositoare pe care le practici in mod repetat.*

*Astfel vei cunoaste ce anume ai de reparat si vei accepta ca ai anumite probleme.*

*Vei da de ganduri negative automate, de convingeri limitative pe care vei incepe de acum sa le schimbi si sa le transformi in ganduri pozitive.*

*Cu cat vei refuza sa faci fata adevarului tau personal cu atat vei fugi de propriile responsabilitati, pierzand astfel forta naturala de a scapa de problemele tale.*

*In mod frecvent refuzul de a accepta cat de grava este situatia il intalnim la alcoolici sau la fumatorii ce persista in viciul lor si sustin ca se pot lasa oricand, insa o forta mult mai mare decat ei a pus stapanire pe intreaga lor viata si refuzul acceptarii situatiei le secereaza sansa si dorinta de a lupta cu propria dependenta.*

*Acesti oameni aleg sa isi umple golul interior si lipsa de cunoastere personala cu alcool, tutun sau alte dependente.*

*Un om ce isi cunoaste foarte bine interiorul ascultandu-l atunci cand aceasta are mesaje de transmis si actioneaza in directia asta, dobandeste cea mai puternica unealta pentru schimbarea vietii sale.*

*Am intalnit extrem de multe persoane ce considera ca "norocul " vine din exterior, fara ca ei sa poata schimba ceva si asteapta ceva ce nu vine niciodata.*

***Dar cum poti patrunde in interiorul tau?***

*Un om ce isi pune frecvent intrebari despre propria viata, este un om bogat ce se afla cu un pas in fata celorlalti.*

*Se spune ca fiecare om se cunoaste dupa calitatea intrebarilor pe care si le pune.*

*Prin intrebari gasesti raspunsuri, iar atunci cand cunosti raspunsul stii cum anume poti sa imbunatatesti anumite lucruri.*

*Fiecare dintre noi avem puncte slabe si puncte forte.*

*Cine sustine ca are doar puncte forte se minte singur si nu doreste sa patrunda in sinea sa,crezand ca totul este perfect si ca viata lui depinde in totalitate de lumea exterioara.*

*Si eu am avut dificultati mari in viata..*

*Nu imi mai acceptam situatia, eram trist, dezamagit si aruncam mereu vina pe celilalti pentru neputinta mea.*

*M-am consumat, am suferit si mi-am dat seama ca acest mod de gandire si actiune nu duce nicaieri.*

*Minunea a aparut atunci cand am decis sa ma schimb si mi-am promis ca in fiecare zi am sa fac tot ce pot sa imi imbunatatesc viata si am sa fiu mai atent la tot ce fac*

*si astfel au inceput sa apara rezultate importante in viata mea.*

*Un punct de pornire foarte clar pe care ti-l recomand este acela de a observa fiecare reactie de-a ta si a te intreba daca modul in care ai actionat te ajuta in vre-un fel pe tine sau pe cei din jur.*

*Observam adeasea oameni ce se enerveaza foarte usor, ridica tonul vocii doar pentru a da senzatia de superioritate, fara sa inteleaga ca enervarea nu duce nicaieri si doar da nastere unor tensiuni inutile, complicand si mai mult situatia.*

*Indrazneste sa faci cunostinta cu tine, sa iti privesti punctele slabe, sa le accepti si sa cauti solutii, iar victoria iti va fi asigurata.*

*A te cunoaste inseamna pe de o parte a-ti face cunoscute acele probleme pe care le ai, dar si scoaterea la lumina a unor calitati de care nici nu erai constinet si pe care le poti folosi la cote maxime.*

*Punerea in contact cu acele resurse personale te duce pe drumul cel bun catre o viata minunata, iar tu ai mare nevoie de asta.*

*In fiecare zi, incarca-te cu multa motivatie si cu dorinta de schimbare.*

*Nu poti obtine rezultate diferite daca practici aceleasi lucruri!*

*Doreste-ti cu toata inima ca lucrurile sa se imbunatateasca si focalizeaza-ti toata atentia si energia catre acest lucru.*

*Crede cu tarie in resursele tale si concentreaza-ti intreaga minte asupra acestui scop.*

*Traieste viata intr-un mod diferit, iar rezultatele nu vor inceta sa apara.*

*Pe final te las cu un citat minunat care spune..*

*"Fa azi ce altii nu fac ca sa traiesti maine cum altii nu pot". - Zig Ziglar -*

## *3 lucruri pe care nu ti le spune nimeni despre tine*

*Am trait o buna perioada a vietii mele in care fiecare zi era la fel.*

*Ma trezeam mai obosit decat adormeam, situatiile prin care treceam ieri, maine se repetau si simteam ca viata mea nu are nimic de oferit.*

*Eram un simplu om ce nu isi gasea rolul pe aceasta lume si fiecare zi era asemanatoare. Singura deosebire era gradul de oboseala pe care il resimteam de la o zi la alta.*

*Ma simteam fara speranta, fara pic de incredere in mine si ajunsesem sa ma obisnuiesc cu acest mod de a-mi desfasura viata.*

*Mergeam pe strada si vedeam tot acei oameni tristi si incarcati de problemele de zi cu zi. Petreceam in anturaje in care erau promovate aceleasi „valori" si obiceiuri in care nu te puteai exprima si nici nu prea contai tu ca si persoana.*

*Cuvintele erau la fel ca cele spuse cu mult timp in urma si*

*simteam ca nu este locul meu acolo.*

*Nu ma simteam deloc bine, dar alegeam sa petrec timp in compania lor, fiind o distragere si o forma de a scapa de norii negri ai vietii mele.*

*Ma conformam si ma sacrificam si imi doream sa fiu si eu la fel ca ei, dar nu faceam decat sa ma cufund in probleme si mai mult.*

*Aveam nevoie de sfaturi ce le puteam aplica in viata mea, de ajutor din partea celorlalti pentru ca viata sa prinda un sens si o anumita culoare.*

*Aveam nevoie ca cineva sa ma incurajeze, sa fie alaturi de mine si sa imi ofere raspuns la multe intrebari ce imi incarcau mintea si sufletul.*

*Nu cunosteam pe atunci ca viata ti se poate simplifica daca cineva la momentul potrivit, iti deschide ochii si isi doreste din toata inima sa te ajute.*

*Am avut in acel timp si am in continuare cel mai bun prieten, care din timpul lui imi acorda si mie o buna parte.*

*Ne oferim ajutor si sprijin si reusim ca prin vorbele pe care ni le spunem si nu le auzim de la ceilalti oameni, sa facem fata dificultatiilor pe care le avem si astfel ne simplificam viata.*

*Pasionat fiind de psihologie si tot ce are legatura cu latura unama si motivationala, reusesc foarte bine sa impletesc acele lucruri pe care le-am citit si experientele prin care am trecut si sa le aplic in viata mea.*

*Alaturi de cel mai bun prieten reusim sa tinem capul sus in multe din situatii si sa ii ajutam si pe cei ce au nevoie de noi.*

*Un sprijin deosebit in dificultatile prin care treceam il primeam doar din partea lui si a familiei, iar acest lucru a avut un mare impact asupra mea.*

*M-am gandit ca nu toti dintre cei ce ma urmaresc au un prieten bun cu care sa se sfatuiasca asa ca m-am gandit sa iti vorbesc.*

*Te rog ca acum, sa ma consideri cel mai bun prieten al tau, ce este aici sa te inteleaga, sa te ajute si sa iti ofere cateva solutii ce la mine si la multi altii au avut succes.*

*Imi pasa de tine, iar prin acest material am un mic prilej sa iti arat asta.* ☺

*Cu siguranta primesti in fiecare zi sfaturi, interpretari sau opinii ale diferitelor persoane cu care interactionezi, insa cum probabil ai observat, majoritatea au acelasi tipar.*

*Multi iti spun anumite lucruri fara sa ii intereseze de soarta*

*ta si doar isi exprima opinia, fara a cunoaste macar despre ce este vorba.*

*Scoala nu te invata sa ai grija de tine, sa te descoperi si sa ai rezultate bune.*

*Familia poate nu cunoaste multe din lucrurile pe care urmeaza sa ti le spun, iar colegii de munca poate sunt prea naivi sa incerce sa priveasca catre problemele tale si sa iti ofere ajutorul.*

*Cand am descoperit ca prin forta proprie si cu multa dorinta pot sa devin mai puternic, mai optimist si mult mai sigur pe mine, totul din acea clipa s-a schimbat.*

*Eram asemeni unui copil ce cauta dulciurile in afara casei, precum a fost indrumat de ceilalti, iar seara se intoarce trist, cu picioarele obosite, dar care cu ultimele forte patrunde in subsolul locuintei si acolo descopera un imens palat de dulciuri.*

*Toti am fost indrumati de catre ceilalti sa mergem in lume si sa cautam bogatii, sa cautam solutii, sa cautam pe alti oameni care sa actioneze in locul nostru, dar pana acum nimeni nu ne-a spus ca fiind mai atenti la tot ce ne inconjoara ne putem ajuta si ne putem indrepta catre viata pe care ne-o dorim, doar cu puterea noastra interioara.*

*Ce am sa iti comunic sunt sigur ca nu prea auzi des dar retine ca sunt lucruri foarte important de stiut:*

## *1. Cu cat capeti mai multa incredere in tine cu atat poti realiza mai multe lucruri bune*

*Inainte sa iti doresti sa te schimbi, primul pas pe care il ai de facut este acela de a-ti stabili ce anume iti doresti in viata ta.*

*Foarte multi oameni nu cunosc faptul ca increderea in sine este principala problema din viata ce le taie din elan.*

*Un om cu o incredere in sine scazuta, prezinta anumite blocaje ce il tine pe loc si ii schiopateaza bunul mers.*

*Este precum o masina ce merge cu frana de mana trasa si oricat de mult ar accelera tot nu se poate deplasa la capacitatea ei maxima.*

*Slaba incredere in fortele proprii are efecte atat in plan psihologic cat si in plan fizic asupra unui om.*

*Cunosc atat de multe persoane ce se plang ca nu au incredere in sine, insa foarte putini dintre ei actioneaza in aceasta directie.*

*Multi raman la stadiul in care cred ca increderea in sine se va rezolva daca va cunoste persoana potrivita.*

*Ei cred ca cineva din exteriorul lor va veni si le va da acea doza de incredere pe care o au in minus, sau increderea va creste daca vor avea mai multi bani sau un job care sa ii multumeasca.*

*Putini cunosc ca nu ai nevoie de un asa numit „moment potrivit" pentru a face aceste mici schimbari cu un impact foarte mare in viata ta.*

*Increderea in sine creste si se dezvolta in primul rand daca* ***TU si doar TU iti doresti*** *acest lucru, daca ai o vointa puternica sa te schimbi si esti motivat sa lucrezi la asta.*

*Nu iti trebuie bani si nu ai nevoie de lucruri materiale pentru a-ti creste increderea in tine.*

***Ai nevoie doar de tine si nimic mai mult!***

*Ai avut incredere in tine pana intr-un anumit moment, insa ai lasat ca influentele celor din jurul tau sa iti zdruncine personalitatea si poate ca ai ajuns intr-un moment greu.*

*Pentru a creste increderea in tine, decide ca de astazi sa inlaturi tot acel bagaj pe care l-ai acumulat, toate acele vorbe de descurajare de la ceilalti pe care le-ai primit si le-ai luat ca adevaruri supreme.*

*Remodeleaza-ti limbajul si gandurile si renunta la „dar" sau*

*la „daca.”*

***Nimic nu te va scoate din starea in care esti mai repede decat te poti scoate singur!***

*Inteleg ca este greu, stiu foarte bine cum te simti… dar vreau sa iti fiu ghid in acest proces*

*Si eu am momente in care ma simt pierdut, dar aleg sa lupt in continuare si sa renunt la acele vechi limitari ce m-au facut sa sufar, sa ma pierd in sinea mea sa ma indepartez de ceea ce sunt eu.*

*Chiar daca nu stiu exact cum am sa fiu peste un timp, am certitudinea ca daca am sa continui ca in trecut, 100% nu am sa ajung bine, asa ca fac tot ce pot pentru mine si pentru viitorul meu.*

*Nu poti nega la nesfarsit potentialul tau, nu te mai poti pierde in umbre doar pentru ca cei din jurul tau sunt acolo.*

***Ai datoria sa stralucesti si sa traiesti o viata minunata!***

*Nu poti avea numai zile triste si momente dese in care te simti deprimat..*

*Ai dreptul la ceva mai bun si pentru asta incepe sa muncesti chiar acum!*

*Ai nevoie sa iesi, sa te descoperi, sa iti punctezi fiecare lucru bun pe care l-ai facut, sa te simti mandru de tot ce ai realizat si sa te apreciezi la fiecare mica victorie pe care o ai.*

*Incepe sa iti cresti increderea in tine prin lucruri mici.*

*Fa putin cate putin acele lucruri de care iti este frica si increderea in tine va creste cu fiecare expunere pe care o faci.*

*Iesi la lumina din intunecatul peisaj al celorlalti.*

*Contureaza-ti un drum doar al tau si ai incredere in ceea ce poti ajunge intr-o zi.*

*Daca iti doresti ca de acum inainte sa ramai exact in starea in care esti acum..*

*intreaba-te.. „Cum va arata viata mea peste 5 ani?”*

*Imi doresc ca tu sa ai o evolutie cat mai buna asa ca am de gand sa te insotesc in acest demers.*

*Propune-ti sa ai mai multa vointa.*

*Trateaza cu mai multa seriozitate acest aspect si apreciaza-te pentru ceea ce esti in momentul prezent.*

*Gandeste-te ca meriti mai mult decat ai acum si daca vei avea sau nu, depinde doar de tine!*

*Increderea in sine se invata, se exerseaza si se dezvolta, iar acum ai nevoie sa iesi din „hainele" pe care le porti in momentul prezent si sa iti asumi responsabilitatea vietii tale, imbracand un nou costum, unul in care viata iti surade.*

*Daca alegi sa mergi in aceasta directie, intr-o zi vei putea culege roadele ce le sadesti, dar daca vei continua sa nu faci nimic, sa stai si doar sa iti plangi de mila, probabil trecerea timpului te va gasi in aceeasi stare.*

*Incepe de acum sa iti dai voie sa te schimbi, sa ai o motivatie sporita si uita de ideea de a-i schimba pe ceilalti.*

*Pentru ca tu sa te simti bine, cel mai important este ca schimbarea sa inceapa cu tine!*

## *2. Cele mai mari probleme sunt de fapt cele mai bune oportunitati*

*Atunci cand ne lovim de anumite probleme, multi dintre noi ne pierdem cu firea si lasam sa ne scape anumite detalii.*

*Cand iti propui sa te schimbi, apar anumite rezistente din partea ta, acele lanturi ce te-au tinut pana astazi in zona de confort si care vor sa ramai in continuare prizonier.*

*Multi sunt cei ce au aceste lanturi usor elastice, iar atunci cand sunt pe drumul cel bun si dau de obstacole, parasind*

*zona de confort, se lasa trasi inapoi in globul lor de sticla, din care nu mai vor sa iasa, ramanand acolo in siguranta.*

*Fiecare moment dificil este acolo sa ne arate ca suntem pe drumul cel bun.*

*Atunci cand ne impiedicam nu trebuie sa ne temem, pentru ca acest lucru ne arata ca lucrurile vor capata lumina, iar globul nostru intunecat incepe usor-usor sa se sparga.*

*Nu putini sunt oamenii ce vad un esec in fiecare problema.*

*Exista un citat celebru ce spune ca:*

*„Nu exista esec, exista doar feedback" – Autor necunoscut -*

*Atunci cand iti propui sa realizezi ceva, iar acest lucru nu iti iese, gandeste-te ce anume ai facut gresit si cauta toate datele problemei pentru a imbunatati situatia.*

*Nu trebuie sa te sperie atunci cand primesti un feedback negativ si in nici un caz acest lucru nu trebuie sa te opreasca din drum, pentru ca acum, esti mai aproape cu un pas de realizarea obiectivului tau.*

*Lucru mai putin cunoscut, este faptul ca, in acest punct se stabileste diferenta intre oamenii care reusesc, aceia ce nu se opresc la primul obstacol si vede din problema o oportunitate*

*de a se imbunatati pe sine si persevereaza in actiunile lor si acei oameni ce spun „nu se poate” traind in frustrare si in iluzie.*

*Vreau sa faci parte din acea categorie a oamenilor ce vad problemele ca beneficii importante pentru a se dezvolta si isi fac viata mai frumoasa cu fiecare ocazie.*

*Cred in tine ca esti o persoana perseverenta si nu cade la primul obstacol ce ii iese in cale.*

*Ca sa te linistesc..*

*Sunt prea multi invinsi si nu mai ai loc acolo…*

*Eu te vreau invingator* ☺

## *3. Inceteaza sa te judeci asa dur si nu tinde spre perfectionism*

*Foarte multi dintre noi au prostul obicei de a se critica extrem de dur pentru fiecare activitate pe care o fac.*

*O ingrijorare excesiva despre modul in care ne percep ceilalti, nu are efecte tocmai placute.*

*Aveam prostul obicei sa ma judec excesiv, sa ma intorc pe toate partile atunci cand faceam ceva, sa imi imaginez tot felul de scenarii de la „ce va zice lumea despre mine” , „daca*

*au ras" , " daca isi vor schimba parerea despre mine" si aveam mereu tensiuni si incordari inutile.*

*Imi doream ca fiecare activitate pe care o fac sa fie perfecta, astfel incat sa nu existe loc de interpretari si automat sa imi scurtez lungul proces al analizelor si al situatilor imaginare ce mi se tot derulau prin minte.*

*Aveam sa invat mai tarziu, sa ma transform din propriul adversar in cel mai bun prieten, iar totul mi s-a schimbat cand am reusit acest lucru.*

*In societate se promoveaza ideea de perfectionism.*

*Inca din scoala generala, copiii au indus de catre parinti anumite principii si vor ca cei mici sa fie cei mai buni la multe materii sau la concursuri.*

*Ii compara mereu cu ceilalti si vor totul de la ei, indrumandu -i cat mai aproape de perfectiune.*

*Orice iesire a copilului din acest tipar reprezinta o abatere grava, „o prostie" pe care cel mic o face, atacandu-i valorile si calitatile copilului, prin descurajare si inducerea unei pedepse pentru faptul ca nu a fost perfect.*

*Din acest punct ia nastere o convingere limitativa in mintea celui mic si acest lucru ii va marca fiecare actiune pe care o*

*va face de acum inainte.*

*Acesta va intelege ca nu are voie sa aiba rezultate intermediare, ci totul trebuie sa iasa pefect, calcand peste un lucru firesc, acela al omului de a nu putea obtine un rezultat pozitiv de fiecare data.*

*In lume se aspira mereu la a ajunge „cel mai bun„, iar cei ce nu se conformeaza, sunt vazuti ca oameni lipsiti de putere.*

*De aici se explica faptul ca acei oameni ce vor sa fie perfecti in toate domenile vietii, au gandirea absoluta, totul sau nimic.*

*Pana nu demult eram si eu in aceasta situatie, dar am inteles ca* ***am dreptul sa fiu imperfect si sa gresesc uneori.***

*Am invatat ca nu pot face mereu lucrurile bine, asa cum nici pe cele rele nu le pot repeta la nesfarsit.*

*Am invatat ca atunci cand tinzi spre perfectiune, iti stabilesti scopuri si idealuri mult prea inalte si crezi ca drumul pana acolo este liber fara nici un fel de obstacol.*

*Toata povestea se termina in iluzii si in dezamagiri, in care te demoralizezi ca nu totul a fost perfect asa cum te asteptai si observi ca traiesti intr-o lume diferita de cea reala.*

*Nu poti astepta rezultate peste noapte pentru problemele ce le ai, asa ca alege sa muncesti acum pentru ele.*

*Permite-ti ca in drumul spre solutionare a problemelor, sa te lovesti si de piedici, de incercari de tot felul ce iti amintesc ca esti pe drumul cel bun.*

*Este un lucru firesc sa iti doresti ca totul sa fie perfect, dar hai sa fim realisti si sa ne gandim ca „esecul" este doar un pas inainte spre propria reusita.*

*Daca aveai obiective ce tind spre perfectionism, te indemn sa le remodelezi si sa fii constient ca nici o persoana nu poate sa reuseasca totul in acelasi timp, dar nici sa rateze totul.*

*Singura cale de evolutie si reusita este atunci cand accepti esecul si il folosesti ca pe un reper, o borna kilometrica ce te anunta ca esti pe drumul cel bun si ca mai ai putin pana la destinatie.*

*Fiecare greseala pe care ai facut-o pana in momentul de fata, apartine trecutului tau de unde este nevoie sa ridici privirea si sa te orientezi spre momentul prezent.*

*Viitorul este foarte aproape, iar tot ce este mai bun pentru tine abia de acum incepe!*

*Ai incredere in tine ca totul este in favoarea ta!*

*Eu sunt sigur de asta.* ☺

# *19 moduri de actiune prin care recastigi controlul asupra vietii tale*

*Mergeam pe strada cu capul in jos, cu un mers rapid pentru a ajunge acolo unde aveam treaba.*

*Imi era parca teama de lumea cu care intram in contact si imi doream atat de mult sa trec neobservat.*

*Nu imi doream sa ies cu nimic in evidenta si incercam sa imi tin in lanturi mari, toate acele lucruri prin care eram sigur ca atrag atentia.*

*Mi se derulau in minte scenarii greu de imaginat si credeam ca lumea imi vaneaza fiecare miscare si este atenta la fiecare pas gresit pe care il fac.*

*Nu imi dadeam voie sa inteleg ca si ceilalti oameni au problemele lor si cu siguranta nimeni nu va sta sa imi analizeze fiecare pas.*

*Dar eu eram in continuare preocupat..*

*Eram crispat, anxios si preocupat  mult de ce vor zice altii.*

*Aveam astfel sa traiesc o viata nefericita intr-un imens gol.*

*Eram intr-o camera inchisa ce avea doar un gemulet prin care vedeam lumea, dar totul era distorsionat si nu aveam curajul sa ies afara, unde totul imi parea o jungla.*

*Aveam teama, aveam nemultumiri si idei gresite despre tot ce ma inconjoara si credeam ca totul afara este periculos.*

*Eram amortit in acea incapere parasita de orice urma de speranta si totusi intr-o buna zi am decis sa pasesc afara.*

*Am facut un pas dar am intrat fricos inapoi uitand pentru moment ca imi doream sa ies cu toate fortele si sa scap din acel chin.*

*Am iesit din nou, mi-am pus ochelari noi si am inceput sa cunosc bogatia ce ma inconjoara.*

*Am descoperit lucruri placute si de indata ce am iesit complet, am dat foc acelei incaperi ce m-a tinut captiv atatia ani.*

*Am decis sa merg pe un drum nou, necunoscut, un drum de tara si am mers lasand in urma un nor de praf in care imi aruncam toate acele lucruri din amintire, ce ma tineau inca in incaperea inchisa si rece.*

***Mi-am dorit, am prins curaj, m-am eliberat si am pornit la drum..***

*Pe drumul meu, observ tot mai des oameni ce se confrunta cu probleme si carora le lipseste partial sau complet increderea in fortele lor.*

*Imi scriu foarte multi oameni despre toate acele lucruri prin care trec si imi prezinta toate acele blocaje pe care le au.*

*Ma doare sa vad lume nefericita, oameni dragi ce trec prin multe din situatiile prin care si eu am trecut, oameni ce cauta sa scape din incaperile in care se afla si incearca sa curete acea fereastra prin care vad lumea diferit fata de cum este ea.*

*Unii sunt extrem de obositi sa tot caute, sa alerge spre iesire, dar totusi au incredere ca intr-o buna zi, cineva, cu suflet mare se gandeste si la ei.*

*Astazi m-am gandit sa-i vizitez pe cei ce stau ascunsi in incaperea rece si intunecata ce vor sa plece de acolo si vreau sa le ofer o portita de salvare, intinzandu-le mana si insotindu-i pe un drum inca necunoscut, dar care face parte din cea mai importanta calatorie a lor.*

*Am cautat mereu sa gasesc  raspunsuri la chinuitoarele*

*intrebari ce rasunau in mintea mea si care nu imi dadeau pace.*

*Am avut multe perioade, foarte stresante, in care ziua mi se intamplau lucruri urate, iar noaptea acestea se continuau chiar si in vis si astfel traiam intr-o continua anxietate, fara sa am puterea sa-mi stapanesc acele ganduri.*

*Probabil ca si tine imi pierdusem speranta si incercam sa imi accept soarta, privindu-i cu regret pe cei ce erau fericiti, fara sa mai am dorinta de a lupta si de a incerca sa schimb ceva.*

*Aveam mai tarziu sa inteleg ca faceam cea mai mare greseala din viata mea.*

*Puternic din fire si perseverent in actiuni, atunci cand am decis sa fac schimbari importante am ramas cu o singura idee in minte..*

***„Orice as face, indiferent de imprejurari, de astazi inainte am sa fac tot ce imi sta in putinta sa imi imbunatatesc viata si sa raman in picioare atunci cand viata vrea sa ma tranteasca la pamant”***

*Avand in minte aceasta fraza, m-am incarcat cu energie si am pornit la drum, astfel in scurt timp am observat si rezultate.*

***Iata mai concret ce anume am facut eu si cum poti sa parasesti si tu acea intunecata incapere in care ai stat pana acum.***

- *Mi-am dat voie sa fiu om si sa gresesc si astfel am inlaturat usor-usor tinderea spre perfectionism, corectandu -mi gandirea si devenind astfel mai flexibil, eliminandu-mi modul de a privi lucrurile doar in alb si negru.*
- *Am inceput sa fiu constient ca nu intotdeauna am sa gresesc daca astazi am avut un moment rau si nu intotdeauna pot sa fac lucrurile asa cum mi le doresc, dar am invatat ca atunci cand perseverez, obtin ceea ce imi propun si asta ma face mai fericit.*
- *Mi-am ascultat vocea interioara si mesajul puternic pe care aceasta avea sa mi-l spuna, aducandu-ma in fata si descoperindu-ma. Aveam sa aflu ca sunt complet diferit de cum credeam, sunt mult mai puternic decat ceilalti ma credeau si am in mine calitati deosebite si solutii la dificultatile prin care trec. Orice om care alege sa se cunoasca si isi asculta vocea interioara are parte de o surpriza imensa si face cunostinta cu un alt om cu mult mai bun decat credea.*
- *Am decis sa nu mai ascult de altii si sa imi asum responsabilitatea propriei vieti, in ciuda tuturor celor ce*

*incearcau prin diferite feluri sa ma abata de la drumul meu. Mi-am dat seama ca cel mai nefericit om este acela ce asculta de vocea lumii si se lasa impiedicat de toti cei care nu au curaj sa traiasca viata pe care si-o doresc.*

- *Am constientizat mult mai bine ca viata este doar a mea si eu sunt cel care hotaraste ce anume am de facut, in ciuda oamenilor care incearca sa imi ofere perceptia lor limitata despre viata, dar si lipsa lor de curaj si actiune.*
- *Mi-am dat seama ca nu sunt perfect si nu am sa fiu niciodata, dar pot sa fac o multime de lucruri bune pentru mine si pentru cei din jurul meu.*
- *M-am motivat dupa fiecare feedback negativ pe care viata mi l-a dat spunandu-mi mereu ca este doar un moment aiurea, in care cel mai important pentru mine este sa imi pastrez calmul, sa imi hranesc motivatia si sa merg inainte, avand mereu in minte imaginea viselor mele realizate, oricat de absurde ar parea pentru ceilalti.*
- *Am inceput sa imi respect ceea ce mi-am planificat si astfel am reusit nu doar sa imi propun si sa imi doresc, ci si sa muncesc pentru tot ce vreau, chiar daca asta inseamna uneori sacrificiul momentului prezent ce imi aduce rezultate spectaculoase in viitor.*
- *M-am ambitionat sa cred si mai mult si sa imi depasesc conditia stiind ca atunci cand iti doresti ceva cu adevarat, apar sanse din locuri nesperate.*

- *Am ales sa merg chiar si cu pasi mici inainte si sa nu ma opresc niciodata pentru ca nu vreau ca victoria personala sa o ofer cadou celorlalti si mi-am amintit mereu ce anume este extrem de important pentru mine si ce am de facut.*
- *Am incetat sa ma mai mint si incerc sa respect acest lucru in cea mai mare perioada a timpului. Nu sunt perfect asa cum ti-am spus si nimeni nu este perfect, insa in cea ai mare parte a timpului aleg sa nu ma mint singur, tratandu -ma intr-un mod negativ, ci aleg sa imi spun in sinea mea adevarul oricat de neplacut ar fi, stiind ca doar asa pot sa ma imbunatatesc si sa evoluez, corectandu-mi punctele slabe.*
- *Am invatat sa nu mai concluzionez imediat dupa un moment negativ si sa nu decid atunci pe moment, ci sa analizez din mai multe puncte de vedere fiecare situatie.*
- *Am invatat sa imi ofer mie tot ce am mai bun, incepand de la gandurile pe care le las sa imi strabata mintea, pana la toate acele lucruri ce ma inconjoara.*
- *Am invatat sa am mai multa grija la limbajul meu si astfel sa imi corectez acele vorbe ce mi-au fost induse de catre altii, facandu-ma diferit fata de cum sunt eu cu adevarat.*
- *Am invatat sa imi ofer momente dese in care aleg sa citesc si sa ma dezvolt permanent, sa cunosc acele informatii ce ma ajuta sa imi imbunatatesc viata atat a mea cat si a celor din jurul meu, contribuind astfel la misiunea noastra*

*comuna si anume accea de a face lumea mai buna.*

- *Am inceput sa ma ascult mai des si sa petrec mai mult timp cu mine insumi si astfel sa descopar exact cum sunt. Mi-am observat toate acele puncte pe care am nevoie sa le imbunatatesc si acele lucruri pe care le consideram importante, dar care suportau amanare.*
- *Am inceput sa privesc fiecare om cu caldura, cu dragoste si sa ofer din ceea ce am eu si altora si astfel sa aduc un zambet pe fata unui om intr-o zi intunecata din viata lui si sa ii aprind in suflet o speranta in care viata poate sa fie si frumoasa pentru el.*
- *Am invatat sa spun un sincer multumesc celor ce imi acorda din timpul lor pretios si imi asculta toate acele momente mai putin placute prin care trec si am invatat sa imi iubesc familia si prietenii mai mult in fiecare zi.*
- *Am invatat sa ma bucur in fiecare zi de viata minunata pe care o am si sa am certitudinea ca, daca voi continua tot in stilul acesta, voi ajunge la viata pe care mi-o doresc.*

*Pe final vreau sa te intreb..*

*Tu cum anume ai decis sa parasesti incaperea intunecata in care stateai si ce metode ai folosit?*

# *Cum iti tai singur craca de sub picioare cu minciuni ieftine*

*In trecutul meu aveam obiceiul de a-mi promite foarte multe lucruri.*

*Imi spuneam mereu ca am sa imi acord importanta si am sa fiu mai atent la modul in care ma port cu mine insumi.*

*Imi ziceam mereu ca de maine, de saptamana viitoare sau de luna viitoare, am sa ma apuc de treaba, am sa ma pun in centrul atentiei si am sa respect tot ce mi-am propus.*

*Uneori reuseam sa ma mobilizez si sa ma tin de cuvant, insa de cele mai multe ori aveam sa imi dovedesc din nou ca m-am mintit intr-un mod urat.*

*Daca aveam in jurul meu o persoana asemanatoare mie, ce imi promite o multime de lucruri frumoase, iar mai apoi nu se tinea de cuvant, cel mai probabil mi-ar fi scazut increderea in ea si nu mi-ar fi placut sa imi mai petrec timp in compania ei.*

*Ma minteam de fiecare data, imi promiteam atatea lucruri frumoase si astfel increderea in mine se subrezea cu fiecare minciuna pe care mi-o spuneam.*

*Aveam si momente in care ma apucam de anumite lucruri, entuziasmat si bucuros.*

*Reuseam sa fac cativa pasi in acea directie insa dupa ceva timp, de cele mai multe ori dupa cateva zile, energia si cheful imi dispareau si din acel moment aveam sa nu mai realizez nimic, abandonandu-mi ceva de care in urma cu putin timp eram entuziasmat.*

*Motivatie nu prea aveam, iar cu fiecare abandon al obiectivelor importante pe care il faceam ma adanceam si mai mult intr-un imens gol interior.*

*Am intalnit foarte multe persoane ce se mint in fiecare zi si care isi fac rau cu fiecare lucru pe care si-l promit si nu doresc sa faca nici un pas spre indeplinirea lui.*

*Exista tot felul de scuze, de motive, de lucruri ce ii deconecteaza pe multi si ii fac sa isi ridice privirea de la obiectivele sale si sa isi lase viata pe un plan secundar.*

*Iata care sunt cateva din lucrurile prin care ne mintim singuri:*

## *1. Am sa ma apuc de maine, de luna viitoare..*

*Sunt extrem de multi ce nu isi acorda deloc timp pentru ei si pentru viata lor si amana toate acele lucruri importante, prioritizand alte activitati in defavoarea acelora de importanta maxima.*

*Exista oare lucruri atat de importante pe lumea asta ce se compara cu viata ta?*

*Sunt oare toate acele activitati pe care le faci atat de importante pentru tine?*

*Majoritatea ne pierdem in lucruri si in sarcini si uitam ca avem in fata o viata pe care suntem datori sa ne-o imbunatatim permanent si sa folosim uneltele necesare pentru a putea avea parte de tot ce ne dorim.*

*Chiar daca uneori ai zile incarcate, pline de sarcini si de obligatii, este necesar sa iti acorzi timp si pentru tine.*

*Incepe sa iti prioritizezi fiecare actiune, incepe sa reduci din ajutorul pe care il oferi celorlalti si acorda acel timp pentru ceea ce iti doresti sa realizezi.*

*Amanarea lucrurilor importante este primul pas spre abandonarea lor.*

*Ai vazut cate lucruri iti doreai sa faci si mai apoi ele s-au dovedit ca fiind doar dorinte de moment, asemenea unor idei ce iti trec prin minte si care nu prind contur niciodata.*

*De ce oare alegi sa realizezi orice altceva ce consideri important, iar pe tine te lasi undeva abandonat?*

*De ce oare nu incepi sa iti oferi tie tot ce ai mai bun, sa folosesti timpul in favoarea ta si mai apoi poti sa ii ajuti si pe cei care iti cer ajutorul?*

*Te plangi uneori ca nu ai incredere in tine, dar ai facut tot ce ti-ai promis?*

*Daca nu ai facut.. nu ai voie sa te plangi si nu ai de ce sa dai vina pe altcineva inafara de tine.*

***Tema:*** *Cauta in mintea ta toate acele lucruri pe care ti le doresti, noteaza-le o o agenda si elaboreaza la fiecare un plan de actiune.*

*Intreaba-te cat de importanta este fiecare activitate pentru tine si opreste-le doar pe acestea.*

*Propune-ti chiar acum sa faci primul pas in directia aceea si inlatura toate lucrurile ce iti distrag atentia.*

*Este timpul pentru tine si pentru ca de acum inainte sa iti*

*oferi tot ce ai mai bun!*

***Atentie!***

*Nu incepe sa nu iti mai promiti lucruri pentru a evita automintirea!*

*Promite-ti ca vei face lucrurile si realizeaza cat mai multe!*

*In felul acesta vei incepe sa iti construiesti o incredere in tine mult mai solida.*

*Nu uita ca momentul cel mai important din viata ta este momentul prezent.*

*Aici, Astazi si Acum.*

***2. Nu am timp pentru mine***

*Aceasta vorba o aud tot mai des si de cele mai multe ori majoritatea persoanelor folosesc aceasta expresie ca pe o scuza.*

*Un job cu un program incarcat, responsabilitate prea mare in familie si stresul acumulat, dau batai de cap multora dintre noi.*

*Toti am afirmat la un moment dat in viata noastra ca nu avem timp, dar totusi observam ca nu avem timp pentru lucrurile importante, insa pentru altele avem.*

*Cum se explica asta?*

*Aud ca nu ai timp sa citesti, dar petreci minute bune in fata televizorului ascultand tot felul de prostii sau urmarind seriale in care se promoveaza ideea ca viata este extrem de grea si plina de suferinta, iar noi toti suntem victime ale ei, fara a avea nici o cale de scapare.*

*Daca iti doresti sa citesti, o poti face in fiecare seara inainte de somn sau oricand doresti.*

*Iti poti acorda putin din timpul tau pentru lectura, ce te ajuta sa te descoperi si sa inveti, fiind si un mijloc de motivare si de relaxare dar si calea sigura spre o viata fericita.*

*Citirea unei pagini nu cred ca iti ia mai multe de 5 minute, asa ca poti sa citesti lejer cateva pagini daca iti doresti cu adevarat si daca iti dai voie sa faci acest lucru constant.*

*Citeste ori de cate ori ai ocazia cate o carte noua pentru ca nu stii niciodata ce carte iti va schimba viata si modul de gandire.*

*Observa ca timpul nu te mai preseaza atat de mult cand inlocuiesti obiceiuri neproductive cu unele productive si importante pentru evolutia ta.*

*Aud ca nu ai timp pentru a face sport, dar a face putina*

*miscare nu inseamna a petrece cateva ore si sportul nu este un timp pierdut.*

*Este suficient sa mergi sa alergi cateva minute pe afara sau poti face cateva exercitii fizice acasa.*

*Daca nu ai timp pentru sport iti propun ca dimineata sa te trezesti cu 5-10 minute mai devreme, timp important in care poti sa faci cateva exercitii si astfel sa iti faci ziua mai frumoasa, incarcandu-te cu energie si avand sentimentul minunat al respectarii obiceiurilor promise.*

### *3. Nu sunt suficient de bun precum ceilalti*

*Acest lucru este tot mai raspandit si folosit de acei oameni ce nu au ajuns sa se cunoasca si sa isi aduca la lumina adevaratul potential.*

*Calatoria catre tine insuti este una foarte placuta.*

*Acolo descoperi lucruri pe care nu credeai vreodata sa le ai, gasesti raspunsuri la intrebarile ce ti-au apasat sufletul si ti-au incarcat mintea timp indelungat si observi cata simplitate se afla in spatele acelor momente grele prin care treci.*

*Pe drumul catre autocunoastere gasesti si „zone" mai putin placute din tine, acele mici „puncte negre" pe care vei incepe*

*sa le corectezi si sa le transformi in puncte forte.*

*Cand te scoti la suprafata si te cunosti, iti dai seama ca esti mult mai puternic decat credeai pana acum.*

*Inceteaza sa te subevaluezi asa cum ai observat in modul in care altii s-au purtat cu tine si incepe sa te apreciezi din ce in ce mai mult.*

*Daca acorzi putina atentie gandurilor tale negative, ce ti-au fost implementate de catre ceilalti si le inlocuiesti cu unele pozitive, viata incepe sa se schimbe si incet-incet lucrurile prind culoare si apar noi oportunitati din care ai numai de castigat.*

*Inceteaza sa iti mai pui piedici si sa iti faci viata din ce in ce mai grea.*

*Ai dreptul la o noua viata in care iti omori amanarea, iti promiti cat mai multe lucruri la care muncesti si pe care le realizezi si iti acorzi timpul necesar in care te cunosti, observand cat de minunat esti.*

*Meriti tot ce este mai bun asa ca ridica fruntea sus si bucura-te de viata!*

*Incepe sa faci pasi mici in directia dorita si nu te opri din drumul cunoasterii de sine, pentru ca acolo este ceea ce*

*reprezinta cu adevarat bogatia.*

*Mergi inainte!*

*Eu am sa fiu alaturi de tine!*

## *7 lucruri importante pe care nu le apreciezi la tine*

*Aud mereu oameni ce se plang ca nu au tot ce isi doresc in viata.*

*Unii isi doresc un loc de munca mai bun, altii vor mai multi bani pentru a putea cumpara cat mai multe lucruri, altii isi doresc timp mai mult pentru a petrece cu cei dragi..*

*Cu totii tind spre anumite idealuri.*

*Sa iti doresti mai mult, pe orice domeniu, este un lucru firesc si cat se poate de normal.*

*Cu totii ne dorim sa ne facem viata mai frumoasa, sa avem servicii premium oriunde am merge si sa dam viata acelor dorinte din interiorul nostru.*

*Cei mai multi dintre noi nu avem curajul sa trecem dincolo de simple dorinte si sa actionam in directia dorita si astfel ajungem sa pierdem timp important din viata noastra, un timp in care ne-am putea bucura de tot ce ne dorim.*

*Multi visam cu ochii deschisi si aglomerati de prea multe dorinte, nu avem o imagine clara asupra a ceea ce ne dorim si devenim confuzi si tristi.*

*A visa nu este un lucru gresit, este un lucru foarte important, insa gresim atunci cand nu dam viata acelor dorinte si nu vrem sa facem nimic pentru ele.*

*Toti ne dorim, insa prea putini suntem cei ce muncim pentru a obtine ce ne-am propus.*

*Putem sa iesim din marea masa a oamenilor plini de dorinte, ce le au fara a le transforma in obiective si putem incepe de acum sa muncim in fiecare zi pentru ele.*

*Observ tot mai des oameni ce se concentreaza doar pe lucrurile pe care nu le au, oameni care atunci cand ii intreb cum anume este viata lor, imi raspund ca nu au anumite lucruri, concentrandu-se doar pe acele lipsuri pe care le resimt.*

*Despre ce anume isi doresc nu stiu foarte bine, ei cunosc ce anume nu isi doresc sa realizeze.*

*Astfel se concentreaza doar pe lucrurile care nu sunt prezente in viata lor, scapandu-le din ochi pe acelea pe care le au.*

*Multi vad doar o parte a paharului, partea goala in care nu este nimic, ci doar un loc in care au nevoie sa intre lucrurile bune.*

*Daca vom alege sa privim de fiecare data doar acele goluri din viata noastra, ramanem prizionieri ai acelor lipsuri.*

***Vreau sa iti dau mai jos o mica lista cu lucrurile pe care le ai, dar nu le apreciezi si mai grav.. nu le folosesti in folosul tau.***

## *1. Ai libertatea de a alege ce fel de ganduri sa ai*

*Ai posibilitatea de a lupta cu gandurile tale negative, ce te sugruma in fiecare zi si le poti schimba cu unele pozitive, facandu-ti astfel viata mai usoara.*

*Tot ce se intampla in viata ta este rezultatul gandirii tale, a temerilor pe care le ai si a credintelor personale.*

*Incepe sa acorzi timp in care sa observi cum sunt rezultatele tale actuale si mai apoi axeaza-ti atentia catre gandurile pe care le ai.*

*Lucreaza in fiecare zi cu gandurile tale si transforma-le pe cele negative in unele pozitive, iar rezultatele se vor vedea in scurt timp.*

*Incepe cu cate un gand in fiecare zi pe care sa il corectezi si sa il transformi intr-un gand pozitiv.*

*Am incredere in tine ca poti!*

## *2. Ai libertatea de a alege cu cine iti petreci timpul*

*Prea multi oameni isi pierd identitatea in grupuri sociale ce nu sunt pe masura lor.*

*Nu suportam critica si nici nu ne place sa fim obligati sa realizam anumite activitati.*

*Ne doare tare atunci cand ceilalti ne spun vorbe urate si ne injosesc, nu suportam sa ne judece nimeni, dar ramanem alaturi tot de oameni de acest gen si ne petrecem timp in compania lor.*

*Incearca sa iesi de acolo de unde lumea nu te vede cu ochi buni si mergi sa iti urmezi propria viata, dupa cum iti dicteaza inima, eliberandu-te din medii toxice de unde nu poti sa te dezvolti in mod corect.*

*Alege sa petreci timp alaturi de oameni care te apreciaza, ce cred in tine si vad potentialul imens pe care il ai si merg cu tine in aceeasi directie.*

*Renunta la oamenii care te trag in jos, chiar daca aparent iti par ca sunt alaturi de tine.*

*Inconjoara-te de oameni adevarati ce sunt gata sa iti ofere prietenia lor si te ajuta in drumul tau prin viata sa fii o persoana mai buna.*

*Ignora ce zic altii si mergi inainte cu oameni buni alaturi de tine.*

### *3. Ai libertatea de a alege ce anume sa faci cu timpul tau*

*Chiar daca ai un loc de munca ce iti ocupa o buna parte din zi, tot exista cateva ore in care esti propriul stapan si in consecinta iti poti folosi timpul dupa bunul tau plac.*

*Multi irosesc chiar si putinul timp pe care il au si sunt gata sa serveasca pe toti cei care ii cer ajutorul, uitandu-se pe ei si oferind cadou timpul sau, unor oameni nepotriviti.*

*Locul de munca iti ofera banii de care ai nevoie si daca nu muncesti intr-un loc care sa te multumeasca si sa iti ofere libertate, este important sa ramai in continuare, pentru ca de acolo iti castigi existenta si nu ai ce sa faci, chiar daca lucrezi la un program in care ti se spune ce anume sa executi.*

*In schimb atunci cand ajungi acasa ai libertatea de a alege, ce anume faci pentru a te dezvolta, cu cine iti petreci acel timp si ce anume iti construiesti pentru tine si viitorul tau.*

*Prea multi se scuza ca nu au timp si la prima vedere au*

*dreptate, insa daca ii intrebi cum anume isi folosesc timpul liber in care au 100% putere de actiune si decizie, iti vei da seama ca au cateva ore bune in care ar putea sa le dedice obiectivelor sale si viitorului, daca ar incepe sa isi acorde mai multa atentie propriei persoane.*

### *4. Ai ocazia sa traiesti viata pe care ti-o doresti*

*Inceteaza sa mai crezi in modul in care gandesc majoritatea oamenilor si anume ca viata nu se poate schimba si ca esti doar o masinuta pe un anumit circuit ce nu are voie sa se abata de la drum si nici sa isi schimbe directia.*

*Viata o poti indrepta in directia dorita de tine.*

*Poti avea tot ce iti doresti daca ai curaj sa visezi si sa iti indeplinesti fiecare obiectiv, indiferent de cat de mare ti se pare sau cati oameni iti vor spune ca nu se poate.*

*Pe multi pe care ii intreb ce anume isi doresc de la viata nu stiu sa imi raspunda si cred ca orice si-ar dori ei nu vor putea sa realizeze.*

*Iti poti face viata asa cum vrei, poti ajunge sa ai lucrurile pe care ti le doresti, oamenii pe care ii vrei si tot ceea ce visezi, dar pentru asta ai nevoie de curaj si de actiune.*

*Nimic nu vine daca doar iti doresti si atat, ci totul necesita*

*munca.*

*Incepe de acum sa iti stabilesti ce anume iti doresti si apuca-te de treaba in aceasta directie.*

*Toti cei ce au reusit, nu au obtinut datorita norocului, ci si-au asumat raspunderea avand curaj sa isi urmeze obiectivele si sa isi traiasca visurile.*

*Am nevoie de tine in acest proces si vreau ca incepand de acum sa te gandesti ce anume iti doresti si sa mergem impreuna pe acest drum.*

*Sunt gata sa pornesc alaturi de tine!*

*Ce zici ma urmezi?*

## *5. Ai acces la o tona de informatii*

*Nu mai exista nici o scuza pentru a nu incepe sa te cunosti si sa iti dai seama de cine esti cu adevarat.*

*In ultimii ani au inceput sa apara tot mai multe materiale, carti, programe audio, video, cursuri pentru dezvoltare personala,  bloguri, articole, semninarii si multe altele in care atentia este centrata pe propria persoana, majoritatea oferite gratuit, iar internetul este plin de astfel de lucruri.*

*Daca iti doresti sa te cunosti si sa inveti cum anume iti poti atrage in viata ta toate acele lucruri pe care ti le doresti, ai nevoie doar sa vrei cu adevarat si sa iti dedici timp, pentru ca acum ai la indemana toate acele instrumente.*

*Cu mult timp in urma, cei ce au obtinut rezultate bune in viata lor mergeau la biblioteca si imprumutau carti si de acolo obtineau informatiile necesare ce ii ajutau.*

*Tu nu ai nici o scuza pentru care sa nu te informezi si sa te educi, mai ales ca acum informatia iti este oferita intr-un mod extrem de comod si de util, fiind doar la un click distanta de tine.*

*Te poti dezvolta prin educatie din confortul caminului tau si poti intra in universul cunoasterii personale in fiecare zi.*

### *6. Ai sanatate*

*Daca poti sa citesti cu usurinta acest articol, poti sa mergi si poti sa iti folosesti mainile nu ai nici o scuza pentru care sa nu te apuci de treaba si sa iti faci viata dupa bunul tau plac.*

*Ai vazut atatea cazuri la nivel mondial de persoane ce au anumite handicapuri fizice extrem de grave, dar care nu au reusit sa ii opreasca si astazi traiesc viata dupa cum isi doresc.*

*Au reusit sa se simta bine in pielea lor indiferent de ce zic ceilalti oameni si astazi traiesc fericiti si impliniti.*

## *7. Ai libertatea de a alege fericirea*

*Fericirea este o alegere si este data de modul in care te raportezi la oamenii din jurul tau si la situatile prin care treci.*

*Poti alege sa traiesti depresiv, in tristete toata viata ta, plangand acele lipsuri pe care le ai, cufundandu-te in ganduri negative, sau poti sa te eliberezi de aceasta povara sa traiesti fericit, sa incerci sa iti imbunatatesti fiecare zi din viata ta si sa faci tot ce iti sta in putinta ca ziua de astazi sa fie mai buna decat cea de ieri.*

*Am sfatuit pe multi sa adopte acest stil si sa isi doreasca cu adevarat sa traiasca fiecare zi in fericire, insa multi mi-au spus ca nu au cum pentru ca oamenii din jurul sau nu ii lasa.*

*Le-am spus zambind ca nici un om nu te poate supara, nu iti poate strica ziua si nu te poate influenta intr-un mod negativ decat daca tu alegi acest lucru, prin modul in care te raportezi la el si la situatia data.*

*Fericirea este o alegere iar tu ai datoria sa alegi tot ce este mai bun in viata ta!*

*Zambeste!*

***Totul depinde de tine!***

## *Cele mai importante 3 minute din viata ta*

*In ultimul timp primesc tot mai des mesaje de la cititorii mei.*

*Sunt foarte multe cu mesaje de multumire si de felicitare pentru ceea ce fac, lucru ce ma ambitioneaza sa merg inainte si sa ofer cat mai multe informatii valoroase acelora ce imi ofera din timpul lor pretios cateva minute citind articolele mele.*

*Ma bucura si mai mult cand oamenii imi scriu ca viata lor s-a schimbat de cand au aplicat ceea ce au gasit aici si asta ma motiveaza sa scriu articole din ce in ce mai bune ce ajuta si mai mult.*

*Printre alte mesaje, am primit si anumite mail-uri cu problemele cu care oamenii se confrunta, iar astazi vreau sa abordam un subiect ce am vazut ca se repeta la majoritatea oamenilor.*

*Foarte multi oameni imi spun ca nu au energia necesara de a face activitatile pe care le au.*

*Se simt plictisiti, obositi, fara pic de motivatie si fiecare sarcina pare extrem de greu de realizat.*

*Daca si tu te regasesti printre acesti oameni, daca iti lipseste energia si entuziasmul pentru a incepe fiecare zi intr-o forma maxima, atunci informatiile din acest articol sunt extrem de valoroase pentru tine si viata ta.*

*Cu totii avem anumite probleme in viata, cu totii trecem prin anumite perioade din zi in care nu functionam la capacitati normale si suntem plictisiti, dar cand acest lucru se repeta zilnic atunci exista o problema.*

*Vreau ca acum sa aduc un plus vietii tale, sa te invat cum sa fii motivat si increzator si sa traiesti fiecare zi incepand de acum la randament maxim, entuziasmat si plin de viata cu o energie ridicata.*

*Ti se pare imposibil?*

*Mie nu asa ca hai sa vedem despre ce este vorba..*

*Aveam o perioada in viata mea in care fiecare zi mi se parea un chin.*

*Ma trezeam dimineata lipsit de motivatie si de dorinta de a face sarcinile pe care le aveam si imi repetam mereu in gand..*

*„Of ce zi grea ma asteapta astazi..”*

*„Am atatea lucruri de facut dar ma simt rau, obosit, plictisit..”*

*„De ce oare nu am chef .. nu sunt bun de nimic..” si multe lucruri de acest gen.*

*In timpul zilei aveam parte exact de ceea ce spuneam si anume de o zi grea asa cum am crezut in prima parte a zilei.*

*Aveam o atitudine negativa fata de tot ceea ce insemna viata mea si automat ca totul imi mergea prost.*

*Ma uitam ciudat la acei oameni ce erau entuziasmati si traiau cu bucurie fiecare zi de dimineata pana seara, increzatori si bucurosi pentru tot ceea ce faceau si fara mirare acestia aveau rezultate demne de admiratie si de lauda.*

*Imi doream si eu nesups sa ajung ca ei…*

*Probabil ca si tu ai zile in care te simti coplesit si cu bateriile descarcate, dar vreau sa te ajut ca de maine dimineata sa incepi ziua intr-un mod pozitiv, fiind un pas foarte important ce se afla la baza unei zile bune.*

*Asa cum spuneam.. fiecare dintre noi avem zile bune si altele mai putin bune, insa vreau sa sa castigi cat mai multe zile in care te simti bine, indiferent de multimea sarcinilor pe care le*

*ai de rezolvat.*

*Indiferent de ceea ce ai de facut in ziua ce urmeaza, vreau sa iti ofer un exercitiu ce functioneaza foarte bine si pe care vreau sa il aplici incepand de maine dimineata.*

*Nu imi doresc sa il aplici ocazional, ci vreau sa il faci un obicei ca dimineata cand te trezesti sa acorzi o importanta deosebita primelor 3 minute din viata ta.*

*Acest exercitiu te ajuta sa iti incepi ziua intr-un mod pozitiv si iti imbunatateste starea de spirit si atitudinea in fiecare zi.*

*Vreau acum sa te intreb..*

***Care sunt primele cuvinte pe care ti le spui atunci cand deschizi ochii in fiecare dimineata?***

*Daca dialogul tau interior este unul negativ, descurajant si de autocompatimire si iti rulezi in mintea ta expresii de genul…*

*„Iar dimineata..am atatea lucruri de facut si ma simt obosit..” „Inca o zi de groaza..”*

*„Nu imi doresc sa fac ceea ce am dar nu am incotro..” sansele ca ziua sa fie una buna iti scad considerabil.*

***Principalul motiv pentru care nu avem motivatie si energie de a rezolva task-uile pe intreaga zi, il reprezinta acest dialog interior pe care il avem in primele 3 minute din fiecare zi si atitudinea de victima pe care o avem atunci cand deschidem ochii.***

*Acest mod de trezire nu te va ajuta sa rezolvi nici problemele pe care le ai, nici sa te simti bine si nici nu iti va aduce o zi exact asa cum ti-o doresti..*

***Cand pornesti la drum cu o atitudine negativa atragi asupra ta situatii si experiente negative si banuiesc ca nu iti doresti asta.***

***E ca si cum ai merge la pescuit si esti intr-o barca in mijlocul lacului si in loc sa pescuiesti pesti vii, sanatosi si frumosi, alegi sa ii culegi de deasupra apei pe acei pesti morti pentru ca asa iti este mai la indemana.***

***Cum nu poti face mai nimic cu pestii morti la fel nu iti sunt de folos nici gandurile negative pe care le hranesti.***

*Probabil ai observat pe pielea ta ca atunci cand esti trist, suparat si nervos atragi asupra ta si mai multe situatii ce te fac sa te simti asa.*

*De aici si vorba tot mai raspandita:*

*” Problemele si necazurile vin toate deodata”*

*Cu cat avem un dialog interior bazat pe expresii negative cu atat devenim mai pesimisti, mai lipsiti de putere si cu atat mai mult ne adancim senzatia de gol existential.*

*Bun bun..*

***Si cum faci sa iti schimbi atitudinea in cele mai importante 3 minute din fiecare zi?***

*Vreau ca in fiecare dimineata atunci cand te trezesti sa ramai atent la dialogul tau interior, iar atunci cand observi ca iti rulezi in sinea ta expresii negative, sa faci un efort si sa le inlocuiesti cu ganduri si expresii pozitive.*

*Nu este un proces usor si nu te intrista daca nu iti iese din prima.*

*Nu astepta rezultatele cele mai bune inca din prima zi.*

*Asa cum spuneam am nevoie sa il introduci in obiceiurile tale zilnice ca el sa dea roade.*

*Vreau sa fii constient ca in acest moment eu ti-am oferit o samanta a unei zile minunate.*

*Acum vreau sa o plantezi tu in obiceiurile tale de dimineata, sa o uzi si sa o ingrijesti in fiecare zi.*

*Eu stiam inainte sa iti ofer ca va avea parte de un sol feritil, ca va creste si pe masura ce vei avea grija de ea se va dezvolta, devenind un obicei sanatos si mai apoi vei culege fructele cele dulci reprezentate de minunatele zile pe care le vei avea din samanta pe care ti-am oferit-o astazi.*

*Am sa iti dau un exemplu ce te poate ajuta sa iti reformulezi acele ganduri negative ce iti apar in primele minute din fiecare zi.*

*„Stiu si sunt constient ca am in mintea mea ganduri negative, dar am curaj si putere pentru a le transforma in ganduri pozitive, am incredere in nemasurata mea putere, am incredere in Dumnezeu, ma simt bine, optimist si gata sa imi indeplinesc tot ce imi propun. Ma simt inconjurat de iubire, ofer si primesc iubire la tot pasul."*

*Poti adapta orice text iti doresti, eu ti-am oferit un mic exemplu.*

*Daca ai stii sigur ca viata ta se va schimba considerabil, ca vei avea o atitudine si o gandire pozitiva in scurt timp, esti dispus sa iti oferi 3 minute in fiecare dimineata sa faci acest mic exercitiu si sa il rostesti ca pe o mica rugaciune?*

*Incearca doar si ai sa vezi dovada vie in rezultatele personale.*

*Prinde curaj si aplica acest minunat exercitiu in viata ta si vei vedea ca in scurt timp zilele tale vor prinde culoare.*

*Integreaza acest exercitiu in viata ta si vei vedea ca pe masura ce il folosesti starea ta de spirit se imbunatateste si experientele tale sunt mult mai placute.*

***O schimbare atat de importanta din viata ta...merita 3 minute zilnic?***

*Eu sunt sigur ca DA!*

*Daca iti doresti poti aplica acest exercitiu si pe parcursul zilei dar cel mai important este sa il faci dimineata atunci cand te trezesti pentru ca ziua sa inceapa intr-o maniera pozitiva.*

*Te indemn sa aplici incepand de maine dimineata acest minunat exercitiu si astept dupa un timp sa imi spui daca a functionat.*

*Pe final vreau sa te intreb..*

*Tu cum iti incepi dimineata?*

*Care este dialogul tau din fiecare zi?*

## *Cum iti pacalesti rapid gandurile negative*

*„Omul este produsul gandurilor lui; el devine ceea ce gandeste.” - Mahtama Ghandi -*

*Cand am auzit pentru prima data acest citat, nu intelegeam prea bine ce anume vrea sa spuna autorul.*

*In trecutul meu, credeam ca situatiile sunt aruncate in viata mea dupa anumite planuri ce au fost scrise undeva, iar eu nu am posibilitatea sa le cunosc si nici sa le schimb.*

*Credeam cu tarie ca toata viata unui om este precum o calatorie a unui tren pe un anumit drum, pe sine deja stabilite, fara a avea posibilitatea de a se abate.*

*Aceasta credinta mi-a ramas foarte mult timp in minte si era normal sa am rezultate asemanatoare gandurilor pe care le aveam.*

*Orice dificultate prin care treceam ma consuma excesiv stiind ca nu pot sa fac absolut nimic, ci doar sa astept.*

*Mi-am dat seama mai apoi ca fiecare dintre noi, atragem in viata noastra lucruri, situatii, oameni si intamplari ce sunt aliniate gandurilor pe care le avem.*

*Puterea gandurilor pe care le hranim este una extrem de mare, astfel incat chiar si bolile fizice pe care le dobandim, au legatura cu modul in care gandim si privim tot ce ne inconjoara.*

*Cei tristi si cu o stima de sine scazuta, se cufunda in fiecare zi intr-o multime de ganduri negative si nu vad o cale de a iesi la suprafata.*

*Nu au energie, curaj si speranta ca lucrurile vor prinde culoare si pentru ei.*

*In aceasta categorie se gasesc cei care cred ca viata le este „trasata" si misiunea lor pe acest pamant este doar aceea de a trece prin acele locuri bine definite, asa cum face personajul principal din majoritatea jocurilor de pe calculator.*

*Rezultatele din viata lor sunt marunte si se lovesc mereu de obstacole ce ii demotiveaza, dandu-le inca o lovitura in increderea subrezita pe care o au.*

*Exista si oameni ce cunosc importanta gandurilor pe care le*

*hranesc si care in ciuda a tot ce li se intampla, aleg sa gandeasca intr-un mod pozitiv.*

*Acestia duc in fiecare zi o lupta cu gandurile negative, ce incearca sa puna stapanire pe mintea lor.*

*Nu exista persoana pe aceasta lume care sa poata sa gandeasca doar negativ sau doar pozitiv.*

***Vreau sa te ajut sa faci parte in categoria acelor persoane ce in majoritatea timpului au o gandire pozitiva si sunt optimisti.***

*Acestia din urma au rezultate palpabile in viata lor exterioara si se simt foarte bine.*

*Au o stima de sine crescuta si se bucura de o multime de lucruri minunate, pentru ca in interiorul lor au ajuns la un echilibru, la o stabilitate emotionala si la o stare de bine ce se reflecta perfect din interior in exterior.*

***Persoanele cu o gandire pozitiva isi realizeaza obiectivele pe care le stabilesc.***

*Sunt cei ce cunosc ca fiecare eveniment din viata lor se poate controla intr-o mare masura si stiu ca prin practicarea gandirii pozitive, isi pot atrage in viata lor toate acele lucruri pe care si le doresc.*

*Un citat potrivit discutiei noastre spune ca:*

*„Esti ceea ce gandesti in majoritatea timpului" - Autor necunoscut -*

*Daca tu ai o gandire negativa, o poti transforma intr-o gandire pozitiva, prin exercitiu zilnic, prin rabdare si printr-o dorinta puternica de a realiza lucruri bune in viata ta.*

*Alege sa tai mai intai raul de la radacina, sa plantezi in acel pamant fertil semnintele reprezentate de gandurile pozitive, sa le ingrijesti cu rabdare, iar mai apoi sa te bucuri de planta rezistenta si puternica in fata factorilor ce o pot ataca.*

*Adoptarea unei gandiri pozitive in majoritatea timpului este cel mai important lucru si reprezinta punctul de plecare al fiecarui om.*

*Din acel moment viata se schimba complet.*

*Este momentul in care incepi sa ai control asupra evenimentelor din viata ta si sa incepi sa le influentezi in modul dorit de tine.*

***Dar cum pot sa iti pacalesti gandurile negative?***

*Misiunea noastra nu este aceea de a inlocui in totalitate gandurile negative cu unele pozitive pentru ca acest lucru*

*nu este posibil.*

*Obiectivul nostru este acela de a creste numarul gandurilor pozitive si a reduce pe cat posibil gandurile negative.*

*Daca ne vom cufunda in ganduri si in emotii negative, vom avea tot timpul de acum incolo parte de evenimente si rezultate negative, ce isi vor pune amprenta in mintea noastra, iar posibilitatea de a le inlatura va scadea pe masura ce timpul trece.*

*Putem incepe sa ne concentram de acum inainte pe acele lucruri pozitive din viata noastra, oricat de mici ni s-ar parea, totusi ele exista.*

***Pasi concreti prin care iti pacalesti gandurile negative:***

- *Noteaza pe o coala de hartie cele mai importante ganduri pe care le ai in fiecare zi. Dupa ce le-ai notat in partea de jos a paginii, scrie-le pe cele pozitive intr-o parte iar pe cele negative in cealalta parte. Dupa ce ai observat care sunt gandurile tale negative, observa in ce masura sunt reale si vezi daca nu cumva sunt doar situatii ce iti vin in minte fara a avea o baza reala. Majoritatea gandurilor negative pe care le avem intr-o zi obisnuita nu sunt situatii intradevar reale, ci doar moduri in care credem noi ca se intampla dar si interpretarea pe care o dam noi*

*anumitor evenimente.*

- *Incearca sa reduci pe cat posibil numarul de evenimente negative si axeaza-ti atentia spre toate acele lucruri pozitive pe care le-ai trait, observand starea de bine pe care acestea ti-o dau.*
- *Alege sa privesti in fiecare zi mai mult spre lucrurile bune din viata ta, spre acele situatii ce te incarca cu energie si iti dau incredere in fortele proprii si observa ca orice lucru negativ ce a sosit in viata ta, nu a avut puterea sa te afecteze decat in  mica masura.*
- *Alege sa folosesti mai multe expresii pozitive atunci cand porti un dialog interior dar si in relatia cu cei din jurul tau.*
- *Mareste in fiecare zi numarul evenimentelor pozitive si chiar noteaza-le intr-o agenda, observand la finalul zilei cate lucruri bune ti s-au intamplat.*
- *Alege sa te raportezi intr-un mod pozitiv la orice eveniment din viata de zi cu zi.*
- *Analizeaza-ti viata si intareste toate acele lucruri pozitive prin care treci si celebreaza fiecare lucru bun ce ti se intampla.*

*Lupta cu gandurile negative este o lupta grea, dar pe care avem datoria sa o castigam.*

*Mintea noastra trebuie sa ne fie aliatul cel mai puternic pe care il folosim in orice domeniu din viata noastra, ce ne asculta fiecare comanda pe care i-o dam si executa lucrurile exact asa cum ii cerem.*

*Prin ganduri negative ne ingreunam procesul normal de desfasurare a vietii si ratam momente importante ce poate nu se mai intorc niciodata in viata noastra.*

*Gandeste pozitiv si asteapta ca viata sa iti raspunda asemanator gandurilor tale.*

## *4 greseli majore ce iti limiteaza propria viata*

*Ma plimbam zilele trecute prin zona centrala a orasului si am observat din ce in ce mai multi oameni ce au uitat sa zambeasca si se ascund sub un chip trist si nefericit.*

*Acest lucru l-am observat nu numai in orasul meu ci in orice loc in care oamenii isi fac aparitia.*

*Ma gandesc ca in spatele fiecarui chip trist pe care il observ se ascunde o poveste de viata interesanta, o lectie ce ne poate ajuta sa facem fata anumitor provocari din viata noastra.*

*Am stat si m-am gandit..*

*De ce oare inca din adolescenta o multime de oameni pasesc deprimati si tristi si de ce pe masura ce acumulam ani in viata noastra lucrurile par sa se complice din ce in ce mai mult?*

*Ma uit cu nostalgie de multe ori la perioada in care eram copil, atunci cand desi nu aveam cunostintele pe care le am acum, totul era atat de simplu si fiecare zi ma gasea razand si fericit.*

*De ce oare am uitat sa zambim si sa ne bucuram de viata ce ne-a fost oferita ca un dar important si de ce pe masura ce crestem ne complicam propria viata si ne condamnam la nefericire?*

*Cu ce ne-am gresit noua atat de mult incat sa traim chiar si o zi tristi si suparati?*

*Nu meritam mai mult de la noi?*

*Majoritatea oamenilor cu care am interactionat imi spun ca problemele pe care le au in momentul prezent par sa ii tina captivi in propria viata si nu reusesc sa isi dea voie sa fie cu adevarat fericiti.*

*In fiecare zi din viata noastra facem alegeri mai mult sau mai putin constiente.*

*Daca astazi alegem sa ne plangem de probleme si sa pierdem o zi din viata noastra plangandu-ne de mila si afirmand cat de grea este viata noastra si cat de neputinciosi suntem, noi alegem in mod constient sa ne prelungim durerea si ignoram complet orice solutie pe care daca ne-am da voie sa o incercam macar, am putea sa o gasim cu siguranta.*

*Nimanui nu ii place sa sufere insa multi sunt constienti de situatia in care se afla dar nu incearca sa faca pasi mici pentru a se elibera de propriile bariere.*

*Nu totul este cu adevarat greu asa cum probabil ai tendinta sa observi in momentul prezent.*

*Cu siguranta ca ai unele probleme, unele neajunsuri sau nemultumiri ce tin de propria viata insa sta in puterea ta sa schimbi ceva si sa actionezi intr-un mod total diferit.*

*Ai observat si tu multi oameni ce in ciuda problemelor pe care le au reusesc sa se adune dupa fiecare incercare si reusesc sa faca fata situatiilor neplacute din viata gestionandu-si corect resursele pe care le au.*

*Crezi ca exista om fara probleme?*
*Crezi ca ai atat de multe probleme si atat de grave incat viata ta sa nu mai merite un zambet si zile pe care sa le traiesti fericit?*

*Eu zic sa privesti mai atent si sa iti dai seama ca exista in lumea asta milioane de probleme mult mai grave decat cele pe care le ai tu.*

*Majoritatea „problemelor" pe care le ai nu sunt in realitate probleme ci doar moduri in care percepi evenimentele din viata ta, ca fiind probleme.*

*Incearca sa observi putin detasat fiecare provocare pe care viata ti-o arunca in cale si sa incerci sa extragi binele din*

*orice situatie, obisnuindu-te astfel sa vezi doar partea plina a paharului.*

*Vreau sa iti prezint mai jos principalele greseli in „abordarea problemelor personale" ce sunt comportamente gresite ce te tin ancorat in tristete si nefericire:*

***1. Te concentrezi prea mult pe partea negativa din viata, pe ceea ce nu ai, pe ceea ce ai pierdut sau iti lipseste si pierzi din vedere lucrurile pozitive si resursele de care dispui.***

*In urma ultimelor studii realizate asupra creierului, s-a demonstrat ca mintea noastra NU PERCEPE NEGATIA.*

*De exemplu: „Nu vreau datorii."*

*Mintea percepe „Vreau datorii."*

*Recomandat este sa zici:*

*„Vreau o viata prospera si abundenta."*

***2. Te ancorezi prea mult in trecut si pierzi din vedere momentul prezent, cel mai important lucru ce te intereseaza si momentul in care traiesti… aici si acum.***

*Este bine sa ai un plan bine stabilit pentru viitori 5 ani, dar este recomandat pentru a realiza acest plan sa faci pas cu pas ceea ce trebuie pentru a duce la implinirea lui, iar*

*actiunile pe care le faci, nu sunt in viitor ci sunt in momentul prezent.*

*Prezentul dicteaza viitorul!*

***3. Te simti coplesit in probleme si in greutati si astepti ca solutia sa vina din exteriorul tau crezand ca altii te vor ajuta sa treci peste incercarile cu care te confrunti.***

*In fiecare dintre noi exista o putere imensa ce te ajuta sa depasesti orice dificultate pe care o ai, iar din exterior poti primi eventual o recomandare sau un sfat, dar retine ca doar TU poti face lucrurile sa se intample.*

*Da-ti voie sa te ajuti!*

*Sta in puterea ta sa faci asta!*

*Singura problema ce nu are solutie este doar moartea. In rest toate celelalte dificultati pe care tu le vezi „cele mai grele" au solutii ce sunt ascunse in interiorul tau.*

*Acorda-ti suficient timp sa petreci cu tine insuti si profita de cele mai bune solutii de care dispui.*

*Nimic nu iti este dat peste masura si cu siguranta tot ceea ce primesti astazi poti gestiona si poti sa treci peste ele iesind cu mult mai bine decat ai intrat.*

***4. Privesti mai importanta situatia de cumpana in care te aflii, decat propria viata ce este gata sa iti ofere lucruri din ce in ce mai bune.***

*Aminteste-ti ca dupa orice moment greu, vin o serie de momente fericite si clipe minunate pentru tine.*

*Viata nu se opreste in loc atunci cand ai un moment greu, ci continua sa te surprinda in mod placut.*

*Tot ce iti este aruncat in cale este in folosul tau si te ajuta sa cresti si sa evoluezi, devenind astfel mai puternic si cu o rezistenta crescuta in fata provocariilor.*

*Aminteste-ti doar atunci cand ai zis ca nu mai poti cat de mult ai mai continuat si cate lucuri bune te-au asteptat dupa colt.*

*E timpul sa nu mai privesti atat de mult usa ce tocmai se inchide ci sa privesti geamurile ce se deschid acolo unde pana nu demult erau doar ziduri.*

*Imbratiseaza schimbarea ce reprezinta un proces normal in viata ta.*

*Fii flexibil in gandire si in comportament.*

*Fii gata sa faci fata provocarilor ce iti sunt aruncate in cale*

*ce te antreneaza si te fac un om cu adevarat puternic, fericit si implinit.*

*Asteapta cu bratele deschise tot ce are viata sa iti ofere mai bun si observa in jurul tau cate posibilitati ai de a-ti trai viata in armonie cu tine, fericit si implinit.*

*Nu uita ca in acest proces nu esti singur!*

*Sunt alaturi de tine in cea mai frumoasa calatorie pe care o poti face vreodata.*

***Calatoria catre tine insuti!***

*Curaj!*

# *4 semnale ce te anunta ca e timpul sa preiei controlul vietii tale*

*Observ tot mai des oameni ce au uitat sa traiasca, oameni ce se simt din ce in ce mai tristi, coplesiti de o multime de probleme si de „traiul greu" pe care il au.*

*Prea multi dintre noi au uitat sa se bucure, sa aprecieze cu adevarat fiecare zi din viata pe care o au si sa traiasca exact asa cum isi doresc.*

*Suntem bombardati cu tot felul de informatii, de tehnologia actuala ce mai mult de indeparteaza de oameni decat sa ne apropie (pentru ca multi o folosesc incorect), cu modele standard de feluri in care sa traim, cu ce sa ne imbracam, ce sa mancam, ce sa gandim si cum anume sa reactionam in anumite situatii, astfel incat sa fim placuti de ceilalti si acceptati, cersind apropbarea si atentia lor.*

*Parintii ne spun ce anume sa facem pentru a nu-i supara si ne sunt impuse anumite dorinte neimplinite ale lor pe care „trebuie sa le facem" pentru ca „asa e bine."*

*Anturajul ne cere sa fim intr-un anume fel, societatea ne programeaza sa fim copii perfecte ale celorlalti si tot asa pana ajungem sa uitam complet de noi insine, sa traim fara sa descoperim cine suntem cu adevarat si care este misiunea noastra pe acest pamant.*

*Devenim astfel niste roboti ce sunt programati de ceilalti sa execute, sa gandeasca, sa se comporte conform anumitor comenzi.*

*Unde este viata ta privata?*

*Unde sunt dorintele, visurile si obiectivele tale?*

*Unde esti tu cu adevarat autentic si unic?*

*Unde este omul de care societatea are nevoie?*

*Unde lasi fericirea, implinirea si viata ta?*

*Am trait o buna parte a vietii mele indeplinind anumite standarde.*

*Ma lasam complet influentat de ceilalti ce imi aratau in multe feluri ce este bine pentru mine, ce ma ajuta, ce imi va asigura viitorul si am ajuns sa observ ca desi le faceam pe plac, nu eram fericit, nu eram impacat cu mine si nu stiam nimic despre mine.*

*Eram o simpla copie ce era „obligata” sa execute dorintele si pretentiile celorlalti si astfel m-am indepartat cu mult de ceea ce eram eu cu adevarat.*

*Am constientizat in timp comportamentul pe care il aveam si faptul ca nu imi dadeam voie sa fiu eu cu adevarat, sa traiesc o viata autentica si sa incep sa imi construiesc putin cate putin viata ideala pe care vreau sa o traiesc.*

*Am inceput sa fiu mai atent la ceea ce vocea interioara avea sa imi spuna si mi-am luat incet-incet, dar foarte sigur, viata in propriile maini.*

*Imi propun sa te ajut si pe tine sa te cunosti mai bine, sa incetezi sa depinzi de ceilalti si de „ce e mai bine pentru tine”, sa dai mai incet sau chiar sa inchizi complet vocea galagioasa si agresiva a societatii si sa asculti de vocea interioara, cea care te va duce pe culmi inalte.*

*Vreau sa iti ofer mai jos 4 semnale ce te anunta ca e timpul sa preiei controlul vietii tale si sa incepi sa traiesti autentic, viata pe care ti-o doresti.*

## *1. Atunci cand nu poti sa decizi de unul singur*

*Foarte multi oameni nu sunt in stare sa decida atunci cand au datoria de a face acest lucru. Se simt nesiguri, se sfatuiesc cu cei apropiati si de cele mai multe ori aleg sa ia decizii*

*importante pentru ei in functie de cum doresc cei din jurul sau.*

*Se lasa influentati, manipulati si de cele mai multe ori ajung in locuri in care nu si-au dorit sa fie.*

*Incepe sa fii capabil de a decide singur ce este mai bine pentru viata ta, ce activitati iti fac placere si fii stapanul vietii tale.*

*Decide tu pentru viata ta si lasa-i pe cei ce „stiu ei mai bine” .*

*Ceea ce te face pe tine sa te simti bine, ceea ce iti doresti tu pentru viata ta, este responsabilitatea ta si nimeni altcineva nu are dreptul sa decida in locul tau.*

*Implica-te si traieste viata ta!*

*Meriti tot ce e mai bun!*

## *2. Cand iti pasa prea mult de ce zic ceilalti*

*Pana nu demult eram antrenat si eu in lupta aceea de a face pe plac celorlalti.*

*Resimteam o nevoie atata de mare sa fiu acceptat si iubit, incat am facut greseli semnificative.*

*Nu doar ca acest comportament nu era unul normal, dar aveam obiceiul sa imi aleg si modele de viata complet diferite fata de ceea ce sunt eu cu adevarat si iti dai seama cat de multe actiuni imprumutam si cat rau eram in stare sa imi fac.*

*In timp mi-am dat seama ca eforturile pe care le faceam si modul in care imi transformam personalitatea pentru „a da bine in anumite situatii" nu imi aduc nici un beneficiu, ba mai mult..ma trag in jos si ca parere celorlalti fie ea buna sau rea despre viata mea, nu ma ajuta cu absolut nimic si nici nu ma opreste din omul care sunt astazi.*

*Mi-am centrat mult atentia catre propria persoana si am inceput sa nu ma mai compar cu ceilalti si sa incep sa fac comparatii doar cu mine.*

*Aveam sa observ ca am facut cea mai importanta miscare!*

*Acum ma intreb mereu seara inainte de culcare..*

*„Florin.. Oare astazi ai fost mai bun decat ieri?"*

*Acest mod de actiune m-a ajutat sa imi aduc la lumina lucrurile cu adevarat importante si sa caut mereu sa ma imbunatatesc, ignorand complet mesajele ce vin din partea celorlalti.*

***Retine un lucru important aici:***

***In lupta ta cu „gura lumii" vei pierde intotdeauna indiferent de cum arata viata ta si de cate lucrui pozitive sau negative vei face.***

*Chiar daca esti cel mai bun intr-un anumit domeniu si chiar daca traiesti viata intr-un anume fel, societatea nu va inceta sa vorbeasca, sa te critice si sa presupuna lucruri despre tine si despre cum iti place sa traiesti.*

*Asa ca ..*

*Ce rost mai are sa cauti aprobarea celorlalti daca ei tot nu vor inceta sa vorbeasca?*

***3. Atunci cand nu stii unde te indrepti***

*Exista o vorba care spune in felul urmator:*

*„Daca tu nu ai un plan pentru viata ta, vei fi o parte dintr-un alt plan."*

*Cu alte cuvinte, daca tu nu stii incotro te indrepti si nu iti schitezi drumul pe care vrei sa il parcurgi, se vor gasi altii care sa te includa in drumul lor, in viata lor si in planurile lor.*

*Vei contribui la succesul celorlalti, la fericirea lor, in timp ce*

*viata trece pe langa tine, fara nici un control si fara nici o directie.*

*Mereu se vor gasi oameni pe care sa ii ajuti sa isi indeplineasca obiectivele dar tu nu vei mai avea timp sa muncesti pentru ceea ce iti doresti.*

*Daca nu ai inca un plan pentru viata ta, te rog sa incepi sa iti faci unul.*

*Cum faci asta?*

*Ia te rog un caiet si stabileste-ti cum anume ai vrea sa arate viata ta ideala daca nu ti-ar lipsi nimic.*

*Cum ai vrea sa arate o zi din viata ta, care sunt oamenii pe care ti doresti in viata, locurile unde iti doresti sa mergi si ce anume vrei sa realizezi.*

*Scrie cat mai in detaliu fiecare aspect din viata ta si mai apoi stabileste activitati zilnice ce te duc mai aproape de obiectivele tale.*

*Stabileste-ti care sunt primii pasi pe care sa ii faci pentru a ajunge la obiectivul dorit.*

*Sa presupunem ca iti doresti sa scrii o carte dar nu ai timpul suficient pentru a face asta.*

*Propune-ti in cat timp iti doresti sa termini cartea, iar mai apoi imparte perioada la numarul de zile ce ti-au ramas pana la data stabilita.*

*Daca ti-ai propus ca in 6 luni sa termini, scrie in fiecare zi o pagina si astfel la finalul celor 6 luni vei avea 180 de pagini din cartea pe care ti-o doresti.*

*Pocedeaza asemanator si cu celelalte obiective si incepe sa fii proprietarul vietii tale.*

*Implica-te in activitati ce te ajuta sa fii un om mai bun, mai dezvoltat si mai fericit.*

*Nu mai astepta nici macar o zi.*

*Acum este timpul tau!*

## *4. Cand nu ai dorinta, pasiune si perseverenta de a-ti transforma in mod pozitiv viata*

*Acestea sunt ingredientele perfecte ce te ajuta sa iti „cimentezi" rezultatele pozitive pe care ti le doesti pentru viata ta.*

*In cazul in care acestea iti lipsesc, tu nu iti traiesti viata cu adevarat ci esti doar purtat de ea.*

*De ce nu adaugi mai multa pasiune in ceea ce faci?*

*De ce nu ai dorinta mai arzatoare de a te dezvolta si de a-ti face viata mai simpla?*

*Incepe sa aduci aceste ingredinete in viata ta, sa ai dorinta permanenta sa fii mai bun astazi decat ai fost ieri, sa ai pasiune pentru minunata viata pe care ti-o construiesti si sa perseverezi inainte, ridicandu-te dupa fiecare situatie mai putin placuta, amintindu-ti ca doar din cazaturi inveti sa te ridici mai puternic, mai motivat, mai increzator si incepe sa traiesti viata pe care ti-o doresti.*

***Adauga aceste „condimente" si fii bucuros ca ai descoperit reteta pentru o viata fericita si implinita!***

# *CAPITOLUL 3*

# *INCREDERE IN SINE*

# *Cum poti transforma problemele in scopuri personale*

*Este ora 07:06 dimineata cand iti scriu aceste randuri.*

*Nu am mai putut sa mai dorm.*

*O doza de inspiratie m-a trezit din somn si mi-a inlaturat orice incercare de a mai sta sub plamuma calduroasa.*

*M-am dat jos din pat, friguros ce e drept, mi-am luat un halat pe mine si a deschis cu rapiditate laptopul meu si m-am pus sa iti scriu aceste randuri…*

*Imi aduc aminte de o perioada importanta din viata mea in care eram cufundat in probleme.*

*Si nu greutatea problemelor o facea atat de importanta, ci mai degraba solutiile pe care le-am gasit pentru a trece peste orice incercare.*

*Starea mea zilnica era una extrem de rea si uite cum imi petreceam viata trist si suparat.*

*In interiorul meu lucrurile stateau jalnic…*

*Eram dominat si ghidat de convingeri negative, dezadaptative ce ma tineau in lanturi grele ca nu cumva sa scap de viata trista pe care o aveam.*

*Eram anxios si nu puteam sa scot capul din pamant.*

*Atat de greu imi mergea incat ma obisnuisem cu ideea ca viata este una extrem de grea si a face fata fiecarei zile este o provocare.*

*Si mai grav era ca eu credeam ca imi merit pe deplin soarta.*

*Sa fiu sincer.. nici nu stiu de ce gandeam asta pentru ca nu facusem greseli atat de mari incat sa fiu"condamnat" in asa fel, insa mintea mea de atunci asa gandea..*

*Eram in blocaj si nu reuseam sa vad si mai departe de „zidul problemelor" ce il aveam in fata.*

*Aceste probleme in realitate erau probleme doar pentru mine si au luat fiinta datorita modului in care priveam lucrurile.*

*Erau doar o interpretare a situatiilor din jurul meu, complet eronate, dar care imi domina fiecare zi.*

*Am trait in anxietate vreme de cativa ani, fara sa imi dau seama cat rau imi pot face cu mana mea.*

*Parca imi placea aceasta stare si parca asteptam cu bratele deschise fiecare moment negativ, ca pe un lucru pe care il merit.*

*Aveam putine cunostinte de viata, despre mine si lipsa mea de cunoastere personala isi spunea cuvantul.*

*Iti dai seama ca la nivel constient nu imi doream acest lucru, dar nici nu miscam un deget pentru a schimba ceva.*

*Mergeam pe ideea ca „daca azi am avut o zi proasta este ceva ce merit si accept cu placere”.*

*Ce minte haotica aveam nu?* ☺

*Timpul trecea eu ma simteam foarte slabit si obosit.*

*Lungul sir al gandurilor negative ce imi rasunau in mintea mea, ma secera de energie si motivatia mea de a face lucruri cu adevarat importante era aproape inexistenta.*

*Mi-a luat mult timp sa inteleg lucrurile si am inceput sa caut si sa descopar cum anume functionam noi ca oameni si cum anume putem sa ne depasim fiecare problema.*

*Am inceput sa citesc, sa ma documentez si sa “savurez”*

*materiale pentru dezvoltare personala.*

*Consider ca am facut cea mai inteleapta miscare din acea vreme.* ☺

*Din viata mea intunecata, incepea sa isi faca aparitia minunatul soare.*

*Am inceput sa inteleg mai bine cum functionez eu si am inceput sa nu mai judec oamenii.*

*Am cautat sa invat de la fiecare, macar un lucru si viata mea s-a schimbat.*

*Si mai mult decat atat..*

*Am inceput sa privesc viata unor oameni ce nu au o locuinta, ce indura frigul si foamea pe timpul iernii.*

*Am inceput sa privesc mai atent oameni ce sunt chinuiti de boli si de grele incercari.*

*Am inceput sa privesc cu atentie la semenii mei si sa imi dau seama ca eu nu am nici un motiv sa ma plang si ca lucrurile cu adevarat grave nu sunt la mine, ci la acei oameni incercati de greutati.*

*Am privit atent catre mine si am inteles urmatorul mesaj:*

***Orice problema ai avea, tu singur decizi daca o lasi sa te***

***supere sau nu!!***

*Aceasta fraza mi-a schimbat modul de perceptie a fiecarei probleme.*

*Am vazut ca putem da nastere unei probleme din orice motiv.*

*Putem vedea o problema la tot pasul si orice lucru il putem interpreta ca o problema, dar nu ne ajuta cu absolute nimic.*

*Din contra ne face rau si ne adanceste in tristete si nefericire.*

*Tu decizi daca o problema autoimpusa este o scuza sau o motivatie catre evolutia ta.*

*O solutie simpla de rezolvare a fiecarei probleme este urmatoarea:*

*Inceteaza sa mai consideri orice situatie ca fiind o problema!*

*Indata ce situatia tensionata nu o vei mai considera o problema, aceasta va disparea incetul cu incetul.*

*Toti avem incercari si dificultati, dar ele sunt acolo pentru a fi depasite, nu pentru a ne depasi ele pe noi!*

*Daca au aparut in viata ta, inseamna ca tu esti capabil sa le*

*rezolvi cu succes.*

*Nimic nu ti-ar mai fi dat daca nu ai avea capacitatea de rezolvare a lor si daca nu ai invata nimic din fiecare experienta.*

*Insa, tu decizi daca stai sa te plangi sau le rezolvi.*

*Deci retine!!*

*Vei scapa de orice problema doar atunci cand incetezi sa mai consideri situatia data ca fiind o problema.*

*Cand spui ca ai o problema, ii dai o comanda gresita subconstientului tau si astfel ii blochezi capacitatea de a genera solutii cat mai bune.*

*Cand dai de o situatie mai putin placuta, nu o mai considera problema ci provocare.*

*Tuturor ne plac provocarile si numinndu-o astfel, iti programezi deja subconstientul sa caute solutii pentru a depasi situatia respectiva.*

*Sunt lucruri atat de simple, ce te pot bloca efectiv sau te pot ajuta sa treci cu bine peste orice moment dificil din viata ta.*

*Poti transforma cele mai mari probleme ale tale in scopuri sau in scuze pentru a nu face nimic si aceasta decizie iti*

*apartine.*

*De exemplu “nu am bani” poate sa fie o scuza, sau un scop, astfel incat devine “nu am bani si tocmai de aceea decid sa ma educ financiar, sa caut si sa gasesc resurse financiare potrivite mie.”*

*Avem datoria fata de noi sa ne documentam acolo unde nu cunoastem si astfel vom prelua un mai mare control asupra vietii noastre.*

***In tine se afla raspunsul la orice intrebare pe care o ai si in tine se gaseste rezolvarea oricarei probleme prin care treci!***

*Depinde doar de tine daca doresti sa mergi in cautarea acestui lucru sau astepti ca altcineva sa iti rezolve tie problemele.*

*Si ghici ce..*

*Nimeni nu o va face* ☺

*Probabil ca daca alegi a doua varianta iti va creste par alb si tot nu vei rezolva nimic.* ☺

*Inzestreaza-te cu dorinta de a face ceva pentru tine si treci la actiune chiar acum!*

*Acorda-ti atentia, timpul si sansa pe care o meriti!*

*Orice provocare ai, este reprezentata de scopul de a te scoate la lumina, de a te aduce in fata pe treapta superioara, mult mai evoluata.*

*Intelegi acum, cum orice problema pe care o ai te poate propulsa spre scopurile cele mai inalte?*

*Insa depinde de tine.*

*Nu situatia in care esti te incurca, ci atitudinea ta este o problema!*

*Modul in care privesti lucrurile din viata ta, cum te raportezi la ce ti se intampla, limitarile tale, modul in care iti dedici timp de a face ceva in folosul tau sau ignoranta acestui lucru sunt elementele principale ce te adancesc in probleme.*

*De acum, cand ai ganduri de genul:*

*nu am,*

*nu pot,*

*nu stiu,*

*nu am noroc, gandeste-te daca vrei sa rezolvi problema sau*

*doar iti plangi de mila andancindu-te si mai mult in probleme.*

*Daca vrei sa o rezolvi, transforma-ti dificultatea in scop si treci la actiune!*

*Adopta un nou mod in care privesti lucrurile, un nou mod in care esti atent la gandurile tale, un mod in care demontezi convingeri si comportamente negativ si adopti un stil de luptator si de invingator.*

*Batalia a inceput deja!*

*E timpul sa intri in ring.*

*Decat sa nu faci nimic si sa pierzi, mai bine treci la actiune!*

*Sansele ca tu sa castigi sunt mari, daca ai rabdare si perseverezi!*

*Iar daca stai cu teama ca ai sa pierzi..*

*gandeste-te asa:*

***Ori reusesc ce mi-am propus, ori invat din asta o lectie importanta si data viitoare am sa reusesc!***

*Mult succes!*

*Sunt alaturi de tine!*

# *5 sfaturi puternice pentru construirea increderii in sine*

*Daca ar fi sa aleg 2 dintre cele mai importante aspecte ce au impact major in viata unui om, cu siguranta as alege modul in care acesta gandeste si increderea pe care o are in fortele proprii.*

*Despre incredere in sine sunt foarte multe lucruri de spus, iar doza de incredere pe care o are fiecare persoana difera de la caz la caz.*

***Astazi vreau sa iti ofer 5 sfaturi foarte puternice prin care poti sa iti construiesti sanatos increderea in tine si sa te ajut sa privesti lucrurile mult mai clar in viata ta.***

*Increderea in sine este precum un muschi ce are nevoie sa se dezvolte in fiecare zi, asa ca am sa te rog ca acest articol sa nu ramana doar inca un articol citit si atat.*

*Imi doresc sa il ai aproape si sa revii ori de cate ori ai nevoie si nu in ultimul rand, imi doresc ca ceea ce citesti sa si aplici*

*in viata ta.*

*Eu sunt aici sa iti ofer informatii pretioase, dar depinde doar de tine daca vei pune in practica sau nu si automat daca vei obtine si rezultate.*

*Ceea ce pot sa te asigur este ca, daca vei aplica aceste sfaturi puternice incepand de acum, nu ocazional ci mereu, increderea in tine va creste considerabil.*

*Dar hai sa nu mai pierdem timpul si sa trecem direct la actiune!*

## *1. Fii mandru de tot ce ai realizat pana acum*

*Daca ai tendinta de a te concentra pe acele lucruri ce iti lipsesc din viata ta, automat ca increderea in tine va avea de suferit.*

*In loc sa traiesti viata pe care o ai in momentul prezent, alegi de bunavoie sa iti traiesti  viata pierdut in iluzia si in golul reprezentat de acele lucruri pe care nu le ai.*

*Imagineaza-ti ca abia ti-ai cumparat un apartament cu doua camere, iar una din camere este complet mobilata, cu lucruri extrem de scumpe ce stralucesc si emana un miros placut de curatenie si un parfum floral minunat, iar cea de-a doua camera este nemobilata, plina de praf, cu un miros greu*

*si pe jos are pietricele si nisip ce te ranesc la fiecare pas pe care il faci.*

*In ce camera ai alege sa iti petreci majoritatea timpului?*

*Ai alege sa stai in camera plina de praf si cu un miros greu, ranindu-te la fiecare pas pe care il faci?*

*Sau ai petrece mai mult timp in camera ce imprastie un miros placut si iti este mai mare dragul sa locuiesti acolo?*

*Cu siguranta ca ai alege sa stai in camera curata.*

*Prin exemplul pe care ti l-am dat, am vrut sa te fac sa intelegi mai bine de ce este atat de important sa te concentrezi pe lucrurile pe care le-ai realizat, reprezentate de mobila din camera ce emana un miros placut si nu sa traiesti in suferinta, plangandu-te mereu de ceea ce nu ai, alegand sa traiesti in camera plina de mizerie.*

*Concentrandu-te pe lucrurile pe care le-ai realizat, vei capata mai multa incredere in tine si vei observa ca nu esti atat de rau precum te consideri cateodata si ca poti realiza lucruri minunate.*

***Pas de actiune!***

*Acorda-ti putin timp si realizeaza urmatorul exercitiu:*

*Ia o coala de hartie si scrie toate acele lucruri pe care le-ai realizat in viata ta si de care esti mandru.*

*Poti nota acele lucruri ce ti-au adus emotii pozitive si te-au facut sa te simti increzator in fortele proprii.*

*Noteaza relatiile pe care le ai, lucrurile noi pe care le-ai invatat, situatii tensionate carora le-ai facut fata si toate acele lucruri pe care nu credeai vreodata ca ai sa le faci.*

*Dupa ce ai terminat aceasta lista, citeste-o cu voce tare si observa ca ai facut multe lucruri pentru care ar trebui sa fii mandru acum.*

*Pastreaza aceasta lista aproape de tine si de fiecare data cand faci activitati de care esti mandru, noteaza-le acolo.*

*Atunci cand treci prin momente mai putin placute, citeste din nou acele lucruri minunate pe care le-ai facut si observa ca viata nu este atat de grea precum ai impresia.*

## *2. Ajuta-i pe ceilalti*

*Prea multi oameni se concentreaza doar pe propria persoana si uita sa fie aproape si de semenii lor.*

*Daruieste cu bucurie atunci cand mergi la cumparaturi sau cand iesi la o scurta plimbare, o mica suma de bani unui om amarat sau cumpara un covrig in plus atunci cand mananci*

*tu si ofera-l cu drag unui om al strazii.*

*Sunt sigur ca nu te influenteaza in mod negativ „pierderea" unui leu.. dar chiar si asa observ prea putini oameni ce fac acest lucru.*

*Atunci cand oferim celorlalti chiar si un covrig, increderea in noi creste considerabil, pentru ca in noi se aprinde sentimentul de ajutor si de utilitate pentru cei din jurul nostru si am reusit sa aducem un zambet pe chipul unui om ce are mare nevoie chiar si de un covrig din partea noastra, sau un pahar de ceai cald in zilele friguroase, cumparat cu doar 1 leu.*

***Ajuta cat mai des oamenii din jurul tau si fii un exemplu demn de urmat pentru ceilalti.***

*Pe langa fapta buna pe care o faci, iti cresti considerabil si increderea in tine si crede-ma ca merita efortul!*

*Incearca si astept sa imi spui cum te simti!*

### *3. Traieste in prezent*

*Prea multi oameni sunt inca prinsi in experientele trecutului si incearca prin diverse mijloace sa schimbe ceea ce s-a intamplat si sa dea o noua forma intamplarilor trecute.*

*Nu poti schimba nimic din trecutul tau si nici nu are sens sa te preocupe acest lucru, pentru ca vei ajunge sa fii o victima a propriului trecut, lucru ce iti va aduce insatisfactii pe moment, dar si pe termen lung.*

*O alta greseala pe care o observ frecvent, este aceea prin care majoritatea oamenilor ce trec prin anumite suferinte, cred ca tot ce s-a intamplat pana in momentul prezent a fost intreg capitolul de fericire si de momente bune pentru ei si de acum inainte nimic bun nu se va mai intampla.*

*Acest lucru este des intalnit la cei depresivi, atunci cand vad viitorul mult mai greu decat a fost trecutul lor si cred ca in viitor nimic bun nu va mai avea loc.*

*Acest mod de gandire este unul total gresit, pentru ca in viata fiecarui om exista atat momente placute cat si momente mai putin placute.*

*Nu are sens acest mod de gandire in care esti ferm convins ca experientele pe care le-ai trait au fost singurele momente placute, iar de acum inainte urmeaza doar suferinta.*

*Viata are suisuri si coborasuri prin care suntem obligati trecem cu totii.*

*Depinde doar de tine spre ce iti focusezi atentia si ce consideri ca fiind mai important.*

*Momentele de urcare si fericire sau clipele in care cobori doar pentru a urca din nou pe culmile fericirii.*

*Ai incredere in tine ca din acest moment urmeaza cu adevarat viata frumoasa.*

*Poate ca si pana acum ai trait o viata impecabila, dar tot ce e mai bun pe lumea asta abia de acum incepe.*

*Ai incredere in mine ca iti spun adevarul si ai incredere in tine ca vei avea parte de tot ce e mai bun.*

### *4. Apreciaza-ti punctele forte si descopera-ti pasiunile*

*Fiecare dintre noi avem anumite calitati importante prin care ii putem ajuta pe cei din jurul nostru si putem sa oferim valoare lumii.*

*Un pictor ofera valoare prin minunatele tablouri pe care le picteaza.*

*Un cantaret ne incanta si ne motiveaza prin minunatele sale melodii.*

*Oameni ce aparent par sa nu aiba nici un talent, cum este spre exemplu brutarul pasionat atat de mult de paine rumenita pe care o face, ne ajuta in fiecare zi sa ne alimentam si sa traim.*

*Asa cum observi nimeni nu este scutit de a avea pasiuni, doar ca multi nu le descopera si nu le traiesc.*

*Gaseste in tine acele puncte forte pe care le ai, acele pasiuni ce poate nu ti le-ai dezvoltat inca si scoate-le la suprafata oferindu-le celor din jurul tau din minunatele tale daruri.*

*In acest fel increderea in tine va creste atat pentru faptul ca te simti util si valoros, dar si pentru aprecierea neconditionata pe care o primesti de la oamenii din jurul tau, pentru lucrul bine facut si plin de pasiune, oferindu-le prin opera ta o mica parte din sufletul tau.*

*Am intalnit oameni ce imi spuneau ca nu au nici o pasiune si nu sunt buni de nimic, dar cautand mai atent au observat ca nu stiau sa se puna in valoare si sa se aprecieze, pentru ca nu aveau incredere in ei si in fortele lor.*

*Fiecare om are cel putin o pasiune, dar poate nu este constient de asta pentru ca isi ocupa timpul axandu-si atentia pe acele lucruri pe care nu le are si astfel uita sa traiasca fiecare moment placut din viata lui.*

*Chiar si bunica mea.. desi nu mai este printre noi.. avea o pasiune pe care si-o indeplinea fara sa fie constienta de asta si realiza sosete de lana ce imi incalzeau picioarele in timpul iernii, asigurandu-mi atat confortul, dar si caldura necesara.*

*Descopera-ti pasiunea si fii gata sa oferi celor din jurul tau minunatele tale daruri.*

*Vreau sa te intreb..*

*Esti constient cata lume pierde din cauza ca tu nu ti-ai descoperit pasiunea si nu ti-o traiesti?*

## *5. Stabileste-ti obiective*

*„Daca nu stii in ce port vrei sa ajungi, nici un vant nu este favorabil." – Seneca -*

*Acorda-ti timp si defineste ce anume iti doresti sa realizezi in aceasta viata.*

*Am tot spus ca o metoda foarte buna pentru a creste increderea in sine o reprezinta asumarea unor scopuri personale si realizarea a cat mai multor obiective.*

*Succesul este definit ca rezultatul mai multor obiective realizate.*

*Seteaza-ti ce anume iti doresti, de la obiective mici cum ar fi lucrurile pe care ti le doresti, la tinte mai mari cum sunt anumite comportamente, obiceiurile pe care vrei sa le implementezi, calatorii, oameni pe care vrei sa ii cunosti, ce anume iti doresti sa faci si toate lucrurile ce iti fac placere si te ajuta sa fii fericit.*

*Este foarte important sa stii ce anume vrei sa faci cu viata ta in orice moment si sa fii dispus ca fiecare actiune pe care o faci zilnic, sa te duca mai aproape de obiectivul tau major.*

*Un obiectiv major poate sa fie independenta financiara sau o anumita casa in care vrei sa locuiesti ori alte obiective importante pentru tine ce au nevoie de mai multi ani sa se indeplineasca.*

*Sparge acele obiective mari pe care le ai in obiective mai mici si munceste la indeplinirea lor, stabilindu-le pasi de actiune, termene limita si strategii castigatoare.*

*Poti incepe cu lucruri mici, activitati simple pe care sa le notezi in agenda, iar atunci cand le indeplinesti sa le marchezi ca „efectuate” .*

*Orice bifare pe care o vei avea in „caietul tau de obiective”, te ajuta sa iti cresti increderea in tine si sa observi ca* ***TU ESTI STAPANUL PROPRIEI VIETI si TOTUL DEPINDE DE TINE.***

*Sfat BONUS pentru tine, pentru ca imi place sa iti ofer mici cadouri*

### *6. Mergi catre experientele de care iti este frica*

*O metoda foarte puternica pentru cresterea increderii in sine*

*o reprezinta realizarea acelor lucruri de care iti este frica.*

*Daca esti obisnuit sa stai in zona de confort, acolo unde iti este bine, te sfatuiesc sa pasesti afara si sa faci acele lucruri de care iti este teama.*

***Este singura metoda de a scapa de frica, dar si o metoda foarte puternica pentru a creste increderea in sine si a-ti demonstra ca tema a fost mai mare decat situatia in sine.***

*Daca iti doresti sa urci pe o noua treapta a evolutiei tale, indreapta-te spre acele lucruri ce iti dau emotii puternice si senzatii neplacute si fa-le fata.*

*„Prea multi nu au curajul sa isi traiasca viata pentru ca isi traiesc temerile." Spune un citat celebru al carui autor imi scapa acum.*

*Frica te limiteaza, te tine captiv intr-un golb de sticla fara posibilitatea de a putea progresa si a ajunge la sentimentul placut de implinire.*

*Incepe pas cu pas si scapa de frica prin expunere zilnica la acei factori ce iti genereaza aceasta stare.*

***Pas de actiune!***

*Alcatuieste o mica lista cu acele lucruri ce iti genereaza frica si da o nota fiecareia.*

*Concepe un plan pentru fiecare activitate si incepe sa te expui zilnic daca este posibil, la cate o situatie din cele enumerate, incepand cu activitatea ce iti genereaza cel mai mic disconfort.*

*Urmeaza exercitiul pana ce situatia respectiva nu iti mai genereaza frica si poti realiza activitatea respectiva cu usurinta.*

*Continua asemanator si cu celelalte activitati notate pana ce termini lista facuta si bucura-te de eliberarea ta din limitele autoimpuse.*

*Cred in tine ca ai sa reusesti.*

*Tuturor ne este frica, asa ca hai sa recunoastem asta, sa acceptam, sa ne dorim schimbarea si hai ca impreuna sa ne omoram frica si sa iesim invingatori.*

*Ce zici esti pregatit?*

## *Cea mai simpla cale pentru cresterea increderii in sine*

*Imi amintesc de o perioada a vietii mele, cand lipsa increderii in sine imi era prietena buna si nu imi dadea pace..*

*Nu iti vorbesc din perspectiva unui om cu o deplina incredere in fortele proprii si nici nu sunt expert.*

*Sunt un om simplu ca si tine, ce a facut progrese importante in acest domeniu si te pot ajuta sa-ti redobandesti increderea in tine.*

*Vreau sa impartasesc din experienta mea si sa te ajut sa treci mai usor prin anumite situatii din viata.*

*Iti vorbesc din perspectiva unui om ce a pornit de la zero, din acelasi punct ca toti ceilalti, poate chiar ca si tine, cu o incredere in sine zdruncinata din toate partile si aproape inexistenta.*

*Cufundat in anxietate, auzeam foarte multe metode prin care* ***te poti scoate singur din aceasta stare*** *si poti ajunge la*

*un echilibru interior, insa totul parea mult prea complicat pentru mine.*

*Incercam anumite exercitii, dar entuziasmul mi-l pierdeam incepand cu urmatoarea zi.*

*Imi era greu sa cred ca ma voi putea ajuta singur cand in exterior nu gaseam o solutie la ceea ce ma framanta.*

*Eram slabit fizic, pofta de mancare nu mai aveam, somnul nu era odihnitor si aveam dificultati de adormire.*

*Fiecare zi era la fel pentru mine si lungul sir al neincrederii se derula in continuare.*

***Daca viata mea ar fi fost transpusa intr-un film cu siguranta ar fi fost cel mai prost film pe care l-am vazut vreodata.***

*Doream parca sa schimb ceva, dar mi-a luat mult timp pana am trecut la actiune.*

*Dintre tot ce auzeam, un singur lucru mi-a parut extrem de interesant si mai „usor de aplicat" asa ca am decis sa il incerc sa vad in ce masura ma poate ajuta.*

*Aveam sa fac cea mai importanta miscare.*

*Auzisem ca atunci cand iti fixezi obiective si muncesti*

*pentru ele, iar mai apoi le indeplinesti, increderea in tine creste considerabil.*

*Simteam ca vreau sa schimb ceva..*

*Incepusem sa imi dau seama ca nu este nimeni vinovat din exterior pentru ca eu sunt nefericit, iar „vinovatul" va trebui sa il caut in interiorul meu.*

*Am observat ca persoanele cu o incredere in sine scazuta, au obiective incerte sau nu au deloc obiective, asa cum era si cazul meu.*

*Aveam dorinte pe care le notam, dar nu stiam cum anume sa le fac sa se indeplineasca.*

*Nu aveam o directie exacta, nu aveam o strategie, nu aveam nici o cale de orientare si nici un gand de actiune si cel mai important.. nu aveam incredere in mine ca am sa reusesc.*

*Am invatat apoi o lectie importanta si anume ca:*

*" Una din cele mai bune cai spre dobandirea increderii in sine consta in a actiona in directia obiectivelor tale." - autor necunoscut -*

***Actiunea este motorul principal in obiectivul tau.***

*Aceasta creste motivatia si capacitatea de a face fata*

*dificultatilor ce apar pe parcursul etapelor spre atingerea scopului stabilit.*

*Orice scop pe care il fixam, ne ajuta sa gasim un sens vietii noastre, sa continuam in momentele dificile, sa ne trezim dimineata din pat stiind ca astazi suntem mai aproape de obiectivul nostru.*

***Cel mai bun mijloc de a ne motiva pentru actiune si succes reprezinta constientizarea si asumarea unui obiectiv.***

*Acest lucru ajuta la cresterea increderii in fortele proprii si te ajuta ca pe viitor sa faci fata la cat mai multe provoracri pe care viata ti le arunca in cale.*

***Daca pana acum nu ti-ai fixat nici un obiectiv, esti precum o barca fara capitan, lipsita de directie si esti pe punctul de a esua in orice clipa.***

*Fixarea unui scop ii da sens vietii si iti ofera o garantie a increderii in sine.*

*Gandeste-te chiar acum ce iti doresti sa ai in viata ta…*

*Ce vrei sa faci peste 5 ani?*

*Ce oameni iti doresti sa ai langa tine?*

*Unde iti doresti sa locuiesti?*

*Ce anume ai vrea sa faci toata viata daca nu ar exista limitari?*

*Noteaza-ti pe un caiet toate acele lucruri pe care ti le doresti, fara nici o limita.*

*Dupa ai raspuns la acele intrebari,* ***stabileste care este primul pas*** *pe care il ai de facut din fiecare domeniu si actioneaza in acea directie.*

*Din acest moment, leaga toate actiunile pe care le faci, de obiectivele tale si fa cate un pas inaine in fiecare zi.*

*Stabileste-ti pana cand iti doresti toate acele lucruri si nu uita sa muncesti in fiecare zi la obiectivele tale.*

***Pe masura ce muncesti, vei vedea ca nu te vei mai intreba daca ai sa reusesti, ci te vei intreba cand anume ai sa reusesti.***

*Raspunsul la aceasta ultima intrebare, depinde doar de tine cat de disciplinat esti si cat de mult iti doresti acel obiectiv.*

*S-a demonstrat prin multe studii ca oamenii care isi fixeaza scopuri si le indeplinesc, sunt cu mult mai fericiti decat cei ce asteapta ca totul sa vina din exterior, iar acestia din urma sunt precum un tren ce nu are voie sa se abata de la drumul prestabilit.*

***Sa nu uiti ca succesul este rezultatul mai multor obiective realizate.***

*Iti poti schimba viata din acest moment fixandu-ti obiective pe termen mediu si lung.*

*Nu uita ca orice dorinta poate deveni un obiectiv doar atunci cand actionezi in folosul ei cu o strategie, cu termen limita si cu pasi de actiune zilnici!*

*Fiecare dintre noi ne dorim anumite lucruri, dar foarte putini fac din acea dorinta un obiectiv.*

*Lumea este plina de persoane cu o incredere in sine scazuta, ce se lasa influentate de catre ceilalti.*

*Ei traiesc la standarde impuse si nu au libertatea de a alege ce este bine si ce nu cu viata lor.*

*Multi avem dorinte, idealuri si desi ne plangem de mila in fiecare zi, ne lipseste curajul de a ne asuma responsabilitatea si obligatia de a schimba ceva in favoarea noastra.*

*Drumul spre indeplinirea unui obiectiv reprezinta un proces in care este important ca inainte sa cunosti primii pasi si sa fii gata sa ii strabati si pe urmatorii indiferent de dificultatile ce apar.*

*Fericiti sunt cei ce au obiective, muncesc disciplinati la ele si le indeplinesc.*

# *CAPITOLUL 4*

# *RECUNOSTINTA*

## *Cum poti creste calitatea vietii tale practicand un exercitiu simplu*

*In minunata mea calatorie prin viata, am avut ocazia sa intalnesc oameni diferiti, de la care am invatat multe lectii importante.*

*Stii foarte bine ca fiecare om iti este pus in cale cu un anumit scop.*

*Unii sunt acolo sa ne transforme vietile in bine, sa observam oportunitati importante pe care nu le putem distinge singuri.*

*Altii.. ne sunt trimisi pentru a ne arata puterea interioara si ne urmeaza in drumul catre noi insine.*

*Exista si oameni ce vin in viata noastra si care ne influenteaza in mod negativ, ce ne distrug sperantele pe care le avem (daca nu observam acest lucru la timp si nu actionam in consecinta), ce ne arata forma intruchipata a rautatii, a egoismului si a lipsei de respect dintre oameni.*

*Fiecare dintre noi suntem responsabili pentru oamenii pe care ii avem prin preajma!*

*In orice moment putem alege sa avem oameni buni, oameni ce sunt in armonie cu noi si ne ajuta sa evoluam permanent.*

*Indiferent de ce fel de oameni au trecut prin viata ta, indiferent daca ai ras sau ai plans alaturi de ei, astazi vreau sa te invat sa fii recunoscator pentru acestia si pentru toate lucrurile bune ce ti s-au intamplat, dar si pentru acele situatii mai putin placute prin care ai trecut.*

*Atunci cand esti in suferinta, iti este destul de greu sa te detasezi de anumite situatii si sa ai o viziune de ansamblu, privind totul ca pe o harta ce o intinzi pe spatiul tau de lucru.*

*Fiecare „borna" in care ai ajuns este acolo sa te invete un anumit lucru despre tine insuti.*

*Chiar daca nu ai puterea sa observi imediat lectia ce se ascunde in spate, ea exista intotdeauna.*

*Vreau sa te invat astazi un lucru extrem de important, ce are un impact puternic asupra vietii tale si care face diferenta intre un om vesnic nemultumit cu viata lui si un om puternic, recunoscator si fericit cu viata pe care o are.*

***Sta in puterea ta sa practici un exercitiu atat de simplu, cu rezultate vizibile, ce iti ofera un avantaj important fata de majoritatea oamenilor ce se plang ca viata lor este din ce in ce mai grea.***

*Vreau sa iti vorbesc putin despre recunostinta, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poti face si care iti influenteaza in mod direct sentimentul de implinire.*

*Recunostinta te ajuta sa ai mai multe momente fericite si sa traiesti in armonie cu tine.*

*Intr-o definite simplificata,* ***recunostinta este forma prin care apreciezi ceea ce ai in momentul prezent.***

*Cand spun sa apreciezi ceea ce ai in momentul prezent ma refer la toate acele lucrui pe care le ai dar si situatii ce ti s-au intamplat, acelea bune dar si cele mai putin bune.*

***Orice lucru ce ti se intampla, iti este aruncat in cale cu un anumit scop.***

*Atunci cand treci prin momente grele ale vietii, la inceput te simti blocat si nu stii efectiv ce sa faci, dar cu timpul vei putea sa depasesti momentul si mai mult de atat sa observi ce lectie ascunsa ti-a predat situatia respectiva.*

*Vreau sa te indemn ca de astazi inainte sa practici recunostinta pentru tot ceea ce ti s-a intamplat.*

***De ce este atat de important sa practicam recunostinta pentru ceea ce avem?***

*Prin aprecierea a tot ce avem in viata noastra, emitem ganduri si semnale pozitive.*

*Aratam ca suntem pregatiti sa primim mai mult de la viata si dovedim faptul ca suntem fericiti cu resursele noastre si suntem gata sa primim mai mult.*

*Imagineaza-ti ca ai un teren agricol foarte mare si dispui de 10 utilaje perfect functionale, dar tu lucrezi (doar cu ceea ce apreciezi) doar cu 4 din ele.*

*Ar putea afacerea sa functioneze la parametrii normali?*

*Ai alege sa ceri Lui Dumnezeu sa iti dea mai multe utilaje sau vei incepe sa le apreciezi si pe cele 6 de le ai si sa le pui in functiune aducand afacerea la parametrii optimi?*

*Cam asa se intampla in toate domeniile vietii.*

- *Avem mereu tendinta sa ne plangem ca nu avem mai multi prieteni dar pe cei pe care ii avem ii ranim, ii mintim si uitam sa ii apreciem.*

- *Cerem de la viata mai multi bani dar cheltuim inutil cumparand obiecte nefolositoare.*

- *Cerem mai multe momente fericite dar nu apreciem acelea putine pe care le avem si alegem constient sa ne petrecem inca o zi in tristete.*

- *Cerem permanent sa avem mai mult timp liber dar timpul pe care il avem il pierdem cu activitati nefolositoare ce nu ne ajuta sa ne dezvoltam si sa ne imbunatatim viata.*

- *Cerem mai multa intelegere de la oameni dar uitam sa ne oferim noua mai multa ingaduinta renuntand la autocritica excesiva pentru fiecare greseala pe care o facem.*

- *Suntem egoisti, ne vedem propriul interes si uitam sa fim un real ajutor pentru semenii din viata noastra, si multe altele…*

*Studiile arata ca putem cultiva în mod deliberat recunostinta si ne putem creste bunastarea noastra.*

*In plus, recunostinta practicata prin ganduri si mai ales prin fapte fata de noi insine si de aproapele nostru, este asociata cu un nivel crescut de energie, optimism, si empatie.*

***Recunostinta este revenirea la starea de echilibru si avem nevoie de echilibru in toate domeniile vietii.***

***Recunostinta schimba atitudinea noastra si ne ajuta sa oprim senzatia de neajutorare, de victima asupra unor situatii de viata.***

*Daca te simti trist sau demoralizat ori lipsit de speranta, poti inclina balanta in favoarea ta practicand recunostinta.*

## *Cum iti schimbi usor viata prin puterea recunostintei*

*Fata de cine trebuie sa practicam recunostinta?*

### *1. Recunostinta fata de propria persoana*

*Cea mai importanta forma de recunostinta o poti indrepta catre acele lucruri pe care le ai la tine si pe care uneori uiti sa le apreciezi, crezand ca oricum le vei avea permanent.*

*Vreau sa te opresti putin si sa te uiti intr-o oglinda mare de sus pana jos si sa privesti atent din cap pana in picioare corpul tau.*

*Poate ca nu iti place ceea ce vezi in oglinda in momentul prezent dar te rog sa faci un efort si sa te accepti exact asa cum esti acum.*

*Observa corpul pe care il ai in fata si acum vreau sa te gandesti putin la acei oameni ce nu au acelasi „noroc" ca si tine.*

*Sunt o multime de oameni ce nu pot vedea lumina zilei.*

*Poate ca s-au nascut asa sau au intampinat probleme pe parcursul vietii si au acest eveniment nefericit, dar sunt in viata si nu se lasa doborati de acest handicap si merg inainte increzatori in zile mai bune.*

*Din moment ce imi citesti articolul inseamna ca vezi, asa ca vreau sa te rog sa treci pe o coala de hartie urmatoarea afirmatie:*

***" Sunt recunoscator pentru lumina pe care o vad in fiecare zi ."***

*Dupa ce ai scris acest enunt, banuiesc ca iti dai seama care este si urmatorul lucru pentru care poti incepe sa fii recunoscator si anume pentru faptul ca ai mana cu care poti sa notezi.*

*Poate ti se par banale exemplele date, dar imagineaza-ti cum ar fi viata fara ele.*

*Am rugamintea sa treci pe acea foaie de hartie toate lucrurile pe care le ai si pe care le folosesti zilnic.*

***Apreciaza-ti corpul tau, inteligenta, personalitatea ta si toate acele lucruri ce te ajuta sa iti faci viata mai frumoasa.***

*Gandeste-te ca sunt atatia oameni ce nu au maini, nu au picioare, dar continua optimisti si au puterea recunostintei*

*pentru toate lucrurile bune pe care le au si pentru sansa la viata ce le-a fost data.*

*Un exemplu ce ma motiveaza mereu sa merg inainte si ma ajuta sa imi dau seama ca eu am tot ce imi doresc in momentul prezent pentru a-mi face viata linistita si frumoasa, este cazul unui tanar a carui soarta nu a fost atat de darnica precum a fost la noi toti.*

*Cand urmaresc cazul lui, imi dau seama ca problemele mele sunt aproape inexistente.*

*O puternica lectie de viata, de motivatie si de fericire poti vedea in link-ul de mai jos:*

*https://www.youtube.com/watch?v=dT-Jn9dBn6k*

*Ca o tema pe care ti-o recomand aici..*

*Vreau sa te rog ca de fiecare data cand treci printr-o provocare din care viata doreste sa iesi mai puternic si sa inveti ceva, sa urmaresti acest scurt video cu acest minunat tanar si sa te gandesti daca in realitate problemele cu care te confrunti sunt atat de grave precum tu le percepi.*

*Repeta cat mai des acest exercitiu si ai sa observi schimbari importante.*

*Daca nu crezi ca este nevoie sa fii recunoscator pentru tot ceea ce ai, pentru lucrurile ce crezi ca ti se cuvin in mod automat, iti propun sa faci urmatoarele exercitii:*

- *Incearca sa te inchei la pantofi  sau imbraca-te cu o singura mana;*
- *Citeste cat mai mult acoperindu-ti  un ochi;*
- *Tine-ti respiratia timp de 30 de secunde;*
- *Rabda o ora atunci cand iti este foarte sete;*
- *Imagineaza-ti ca nasul infundat din timpul unei raceli, iti va ramane o perioada indelungata;*
- *Alege ca timp de o zi sa nu folosesti sarea in mancare;*

*Probabil ca incepi sa observi cate lucruri aparent simple si banale sunt importante si merita sa fii recunoscator pentru ele.*

## *2. Recunostinta fata de ceilalti*

*Incepe ca de astazi sa fii recunoscator pentru prietenii pe care ii ai, pentru familia ta, pentru profesorii pe care ii ai, pentru toti acei oameni pe care i-ai intalnit, pentru cei ce te-au ajutat, dar si pentru cei ce au trecut prin viata ta ca o lectie puternica din care ai invatat cum sa traiesti si cum sa percepi realitatea cat mai bine.*

*Incepe sa fii recunoscator pentru mentorii tai, pentru toti oamenii ce te-au ajutat in anumite provocari din trecutul tau, pentru toti acei oameni ce au insemnat ceva in evolutia si in dezvoltarea ta, chiar daca ti-a fost greu sa observi pana acum acest lucru.*

*Apreciaza toti oamenii ce te inconjoara si incepe sa fii recunoscator chiar si pentru un cersetor pe care il intalnesti si il ajuti, pentru ca prin el ai reusit sa oferi din bunatatea ta nemasurata ce se afla in interiorul tau si ai avut ocazia sa fii mai bun.*

### *3. Recunostinta fara de lucrurile pe care le ai si de experientele prin care ai trecut*

*Atunci cand invatam sa apreciem tot ceea ce avem, vom incepe sa primim si mai mult din toate aceste bogatii.*

*Cu cat mai repede incepi sa apreciezi ceea ce ai, cu atat mai repede primesti mai mult, pentru ca incepi sa iti programezi mintea sa aduca abundenta.*

### *Gandeste-te doar ca in acel moment mintea iti este aliat si nu dusmanul ce te saboteaza in atingerea obiectivelor tale.*

*Problema nu se regaseste in dificultatea de a obtine lucrurile sau situatiile pe care ni le dorim.*

*Problema este ca* ***noi nu suntem in stare sa apreciem ceea ce avem si nu vom primi niciodata mai mult.***

*Poate ai observat atunci cand copilul tau iti cere si mai multe bomboane din sortimentul preferat, chiar daca nu le-a terminat, ai o reticenta in a-i mai cumpara alte bomboane, pana nu le termina pe cele avute.*

*Asa stau lucrurile si in viata noastra..*

*Primesti mai mult doar atunci cand dai dovada ca stii sa apreciezi ceea ce ai si te folosesti de resursele cu care ai fost inzestrat.*

*Puterea recunostintei este una extrem de mare si miracolul ei nu se opreste aici.*

*Orice lucru pe care il ai in aceasta lume.. merita recunostinta ta!*

*Exemplele enumerate de mine sunt doar 3 zone importante pe care am rugamintea sa nu le scapi din vedere, atunci cand practici recunostinta.*

*Aminteste-ti sa fii recunoscator pentru lucrurile mari  dar si pentru acelea mici si automate cum este spre exemplu respiratia.*

*Apreciaza ca poti sa respiri singur, fara ajutorul unor aparate asa cum probabil ai vazut si tu in cazuri nefericite.*

*Prin practicarea recunostintei te conectezi la partea pozitiva a vietii.*

*Primesti solutii mai rapid, pentru ca astazi esti constient de ceea ce ti se intampla si apreciezi fiecare situatie pentru ceea ce te invata.*

*Recunostinta iti aminteste ca viata nu este la fel de dificila asa cum o simtim de multe ori.*

*Cand practici recunostinta, te vei bucura de toate oportunitatiile ce vin, de partea plina a paharului și vei incepe sa raspandesti recunostinta fata de cei din jurul tau prin actiunile tale.*

*Nu poti sa iti exprimi recunostinta fara sa fii conectat cu momentul prezent, **aici si acum**, lasand trecutul in spate alaturi de experientele ce ti-au fost cele mai bune lectii si privind increzator intr-un viitor pozitiv si plin de lucruri ce te ajuta sa evoluezi si sa cresti.*

## *9 metode puternice prin care poti practica recunostinta*

*Mai jos ai 9 metode puternice prin care poti practica recunostinta, aducand in viata ta mai multa fericire si un sentiment placut de implinire.*

### *1. Cumpara-ti un caiet si in fiecare seara inainte de a merge la somn scrie data si noteaza in „jurnalul tau de recunostinta" toate acele lucruri minunate ce ti s-au intamplat astazi*

*Eu personal folosesc aceasta metoda si imi place sa recitesc atunci cand nu totul merge bine in viata mea si sa ma incarc cu atatea lucruri bune ce mi s-au intamplat.*

*Acest exercitiu ma ajuta sa observ ca fiecare moment mai putin placut este trecator si viata mea, in totalitate, este una frumoasa.*

*Foloseste acest exercitiu si scrie-ti in jurnal toate acele lucruri minunate ce ti s-au intamplat si pentru care esti recunoscator.*

*Satisfactia este una foarte mare atunci cand observi ca ai mai notat o pagina cu lucruri minunate in fiecare zi dar si la finalul caietului cand poti observa ca ai un intreg jurnal bogat in momente fericite pe care le-ai trait.*

*Scrie povestea vietii tale in fiecare zi si vei observa in scurt timp cate lucruri bune te asteapta atunci cand multumesti pentru tot ceea ce ai primit.*

## *2. Spune cu sinceritate „Multumesc" acelor oameni ce te ajuta chiar si in cele mai nesemnificative situatii*

*Invata sa spui un sincer „Multumesc" fiecarei persoane ce iti ofera ajutorul, oricat de banal ti se pare.*

*Multumeste-i celui ce iti permite sa urci in autobuz, multumeste-i persoanei ce iti deschide usa atunci cand ai bratele ocupate cu bagaje, multumeste-i si vorbeste-i cu apreciere vanzatorului ce iti ofera painea atat de importanta pentru tine.*

*Si nu in ultimul rand multumeste-i si unui om sarman pe care il ajuti, pentru ca ti-a dat ocazia sa faci ceva pentru el si pentru tine si te-a ajutat sa fii un om mai bun.*

*Integreaza cuvantul **„Multumesc"** in vocabularul tau si foloseste-l cat mai des, cu tot sufletul.*

### *3. Ofera un mic cadou prietenilor tai*

*Nu astepta o ocazie speciala pentru a face o mica bucurie ci fa-o acum.*

*Arata-ti prin gestul tau recunostinta pe care o ai fata de prietenii tai si deseneaza-le un zambet pe chipul lor.*

### *4. Spune-le parintilor tai sau copiilor cat de mult inseamna pentru tine*

### *5. Propune-ti ca de doua ori pe an sau cat mai des posibil sa aloci o suma de bani din bugetul tau si sa cumperi alimente pentru oamenii cu posibilitati financiare reduse*

*In acest fel contribui activ la binele celor incercati de soarta si practici recunostinta pentru bunurile pe care le ai si imparti aceasta bucurie cu semenii tai.*

*Vei simti o stare minunata, stiind ca ajutorul tau a adus lumina in viata intunecata a unei familii.*

### *6. Arata-ti recunostinta fata de mediu*

*Propune-ti cat mai des sa acorzi cateva ore dintr-o zi in care sa mergi in aer liber si fa putina curatenie in acele zone in care oamenii au uitat sa respecte natura.*

*Practica recunostinta pentru aerul pe care il respiri, pentru*

*natura ce iti ofera atata bogatie si propune-ti sa strangi acele gunoaie ce strica peisajul verde si minunat.*

*Echipeaza-te cu saci menajeri si cu manusi si apuca-te de treaba.*

*Nu sta sa te gandesti prea mult la ce vor zice oamenii, ci actioneaza in acest sens.*

*Te asigur ca gestul tau iti va fi recompensat.*

*Incearca si vei vedea singur ce stare placuta te va cuprinde.*

### *7. Trimite cate o felicitare prin posta prietenilor tai, in care sa le multumesti pentru tot ce au facut pentru tine*

*Chiar daca este la moda sa trimiti felicitari digitale, iti propun sa mergi pe metoda clasica si sa trimiti prin posta o felicitare fizica, cu scrisul tau, ce are un efect mult mai puternic pentru cel ce o primeste.*

*Astfel persoana in cauza isi va aminti si peste ani de tine si de gestul important pe care l-ai facut.*

### *8. Daruieste cu bucurie unui sarac o mica suma de bani*

### *9. Practica recunostinta fata de tine si de tot ceea ce ai mai bun in viata ta*

*In acest moment scrie toate acele lucruri importante pe care le ai pe o foaie, iar seara citeste-le ca pe o rugaciune proprie, de recunostinta, de acceptare si de bucurie pentru viata minunata pe care o traiesti in acest moment.*

*Pe final vreau sa te intreb..*

*Tu cum anume practici recunostinta?*

*Ce metode folosesti?*

# *CAPITOLUL 5*

# *RELATII SOCIALE DE CALITATE*

## *Ce rol au prietenii in procesul de evolutie personala?*

*Oamenii intra si ies destul de repede din viata noastra… Dintre cei care intra, unii vin si raman, in timp ce si mai putini sunt cei care isi lasa amprenta de neinlocuit in sufletul nostru.*

*Acestia din urma sunt cei care ne schimba viata pentru totdeauna!*

*Fiecare dintre noi am facut parte din diverse cercuri sociale.*

*Inca de mici am fost inconjurati de alti oameni, cu care ne placea sa ne petrecem timpul liber.*

*Spre adolescenta am inceput sa atragem langa noi persoane asemeni noua, cu valori si principii comune.*

*Am inceput sa observam putin cate putin influenta pe care o are fiecare persoana asupra noastra si ne-am adus in atentie modul in care relationam cu ceilalti.*

*Cu o imagine neclara, multi dintre noi vedem doar partea plina a paharului in relatiile de prietenie si credem ca in fiecare persoana se afla un prieten loial.*

*Ignoram pur si simplu acele sageti pe care ceilalti le arunca asupra noastra si credem ca anturajul este tot una cu prietenia.*

*Faptul ca existau in trecutul meu cateva persoane cu care imi petreceam timpul, consumam alcool si eram acceptat, credeam ca inseamna in totalitate o relatie buna de prietenie.*

*Fara sa imi dau seama, ma invarteam intr-o roata de hamster si nu aveam nici o sansa sa vad alte oportunitati si sa cunosc o adevarata relatie de prietenie.*

*De evoluat nici nu se punea problema pentru ca faceam de fiecare data aceleasi lucruri.*

*Cand intampinam probleme, acele persoane dispareau ca prin minune, iar eu credeam ca si asta este un lucru firesc si ca fiecare are momentele lui in care poate sa fie absent, ignorandu-ma in totalitate.*

*Am inceput sa citesc iar timpul si experienta m-a facut sa inteleg adevarata comoara ce se afla in prietenie.*

## *Cu ce te ajuta implicarea in prietenie?*

*Implicarea intr-o relatie de prietenie aduce numai beneficii atat tie cat si celorlalti.*

*Nu ma refer aici la beneficii materiale, ci la acele valori ce nu pot fi cumparate cu bani.*

*Prietenia si dragostea sunt doua dintre valorile importante din viata fiecarui om, ce iti ofera fericire si siguranta si te ajuta la dezvoltarea ta si in drumul pe care il ai de parcurs spre o viata linistita, cu mult superioara fata de ceilalti.*

*Un om inconjurat de prieteni se va simti mereu bine.*

*In el va rasari sentimentul de implinire si realizare, o descifrare a misterului vietii si o bogatie nemasurata si neinlocuibila a firii omenesti.*

*Odata cu aparitia prietenilor in viata ta, sufletul si universul ti se coloreaza imbracand haine stralucitoare si totul devine mult mai usor decat a fost initial.*

*Fiecare problema este mult mai simpla, curajul de a lupta si de a merge mai departe este cu mult crescut, iar forta fizica si mentala capata o rezistenta mult mai mare.*

*Un om fara prieteni este un om sarac din toate punctele de vedere.*

*Dificultatiile pe care le intampina pe parcursul vietii, singuratatea ce lasa urme adanci in personalitatea si*

*caracterul omului, duce la aparitia unor tulburari in convietuirea omului in societate.*

*Un om care adesea este singur si lipsit de prietenie, va avea o viata asemanatoare cu cea a unui om grav bolnav, unde suferinta si slabiciunea sunt la ordinea zilei.*

*Dragostea este vindecatoare pentru sufletul si trupul nostru, iar implinirea sufleteasca este si ea legata de dragostea fata de semeni si iubirea prietenilor nostri.*

*Un prieten este acela ce te accepta asa cum esti si te iubeste in mod neconditionat.*

*Cu siguranta ai intalnit extrem de multe persoane ce pretindeau ca iti sunt prieteni, iar la prima incercare s-au spulberat precum nisipul fin in bataia vantului.*

*Daca nu ai ai inca prieteni adevarati, nu iti pierde speranta si increderea in oameni, pentru ca prietenia adevarata inca exista si este acolo langa tine, gata sa iti zambeasca in orice moment.*

***Prietenia adevarata te ajuta, te dezvolta si iti arata frumusetea ascunsa din tine.***

*Un prieten te intelege si cauta solutii impreuna cu tine in problemele existentiale.*

*Iti celebreaza fiecare succes si se bucura cu sinceritate de fiecare reusita a vietii.*

*Multi pretind ca iti sunt prieteni, insa tu ai datoria sa observi si sa oferi incredere si prietenie acolo unde sentimentul este reciproc.*

*Ignora-i pe cei ce te ignora si acorda-le sansa celor ce te iubesc neconditionat sa iti arate acest lucru.*

## *Ce rol au sfaturile prietenilor in viata noastra?*

*Sfaturile sunt pansamente umede aplicate ranilor deschise prin care trecem in calatoria noastra prin viata.*

*Un sfat bun la momentul potrivit face cat 1000 de vorbe.*

*Un sfat sincer de la un prieten bun iti deschide noi orizonturi si optiuni in dezvoltarea ta si te ajuta ca impreuna cu acela sa urci pe o treapta superioara si sa iti duci viata la un alt nivel.*

*Acorda-i sufletului tau cel mai bun tratament pe care il gasesti, acesti minunati oameni si lasa minunatul sentiment al prieteniei sa se reverse peste intregul corp.*

## *Cred in prietenie adevarata, cred in mine si cred in tine!*

*Impreuna putem schimba ceva in aceasta lume si impreuna*

*ne putem bucura de oameni minunati.*

***De ce este esential sa fim ascultati si care sunt consecintele ce apar in cazul in care nu suntem ascultati?***

***Ce impact au prietenii asupra noastra?***

*Cand esti ascultat vezi cu ochii tai ca nu esti singur, chiar daca ai clipe in care crezi ca nu este nimeni acolo sa te ajute.*

*In momentele in care iti este greu sa te regasesti, tinzi sa crezi ca esti singur, al nimanui, iar comunicarea cu un prieten este benefica si esentiala, bucurandu-te ca cineva are pe langa problemele sale, timp pentru a le asculta si pe ale tale.*

*Multi, probabil ca si tu, sunt nefericiti pentru ca nu gasesc intelegere si ascultare nici in prieteni, dar nici macar in propria sa familie.*

*La nivel psihologic se instaleaza un sentiment de singuratate, fapt ce va provoca adevarate dereglari in comportamentul si in subconstientul tau.*

*Convingerea ca esti singur te va face in timp sa pierzi increderea in oameni si sa te izolezi.*

*Vei dori sa stai cat mai retras avand impresia ca traiesti*

*intr-o lume total diferita de tine, unde anxietatea si depresia incep sa isi faca simtita prezenta.*

*Netratate aceste tulburari ajung sa provoace adevarate dereglari, ducand subiectul intr-o stare generala depresiva, scazandu-i drastic increderea in sine.*

*Daca nu se va actiona la timp in unele cazuri pot avea sfarsit nefericit.*

*Iata de ce este foarte important sa avem alaturi de noi acesti oameni minunati, ingeri pe pamant numiti intr-un singur cuvant…**Prieteni.***

# *4 lucruri pe care parintii ar trebui sa le spuna copiilor in fiecare zi*

*Cu siguranta ca fiecare parinte isi iubeste copilul.*

*Chiar daca exista si situatii in care unii parinti uita efectiv de copiii lor ocupandu-si intreaga viata cu alte activitati, formandu-si poate noi familii si ignorandu-i pe cei mici, prefer ca astazi sa imi axez atentia catre acei parinti ce isi iubesc copiii si le doresc tot binele din lume si nu uita sa arate asta.*

*Asa ca daca esti parinte am rugamintea sa ma asculti putin si sa citesti in continuare ceea ce am sa iti spun.*

*Vreau sa le vorbesc intr-un mod deschis tuturor celor ce sunt parinti si nu numai despre modul in care un parinte are datoria sa se poarte cu copilul sau pentru ca celor mici sa le fie bine si sa traiasca fericiti alaturi de ei.*

*Chiar si in relatia dintre parinte si copil, una bazata pe iubire neconditionata, isi fac loc anumite comportamente*

*negative, aplicate in mod gresit, ce ii distrug increderea copilului si care are efecte negative pe termen lung, influentandu-i intr-un mod negativ bunul mers al vietii.*

*Se spune ca „Drumul spre iad este pavat cu intentii bune”, iar acest lucru se aplica in multe cazuri, chiar si in relatia dintre parinte si copil.*

*Parintii.. din prea multa iubire pe care le-o poarta copiilor, au tendinta de a comite abateri grave asupra celor mici.*

***Printre acestea se numara:***

- *Dorinte neimplinite ale parintilor pe care copilul trebuie sa le duca la indeplinire, referitoare la urmarea unui anumit domeniu profesional ori urmarea unei anumite facultati pentru ca parintii nu au putut sa o urmeze si acestia proiecteaza in viata copilului propriile dorinte, sugrumandu-i dreptul de exprimare si de a alege ce anume isi doreste sa realizeze in viata lui.*

- *Impunerea unor anumite lucruri pe care copilul trebuie sa le faca pentru a inchide gura lumii si a capata o „pozitie sociala”, dorind ca in acest fel copilul sa fie acceptat si validat de catre mediocritate, distrugandu-i propriile dorinte si fara a tine seama de ceea ce isi doreste el.*

- *Tratarea cu autoritate si oprirea dreptul de a se exprima si de a decide ce anume este bun in viata lui si ce anume isi doreste sa faca, traind astfel intr-un mod autentic si fiind fericit din adancul sufletului sau, bazandu-se pe iubirea neconditionata a parintiilor si stiind ca in familie beneficiaza de suportul necesar si de conditiile optime pentru a se dezvolta armonios, exprimandu-se liber si stiind ca familia il incurajeaza sa obtina rezultate favorabile.*

- *Constrangerea la care unii parinti apeleaza pentru ca fii lor sa actioneze intr-un anumit fel si lipsa de apreciere pe care le-o poarta, desconsiderandu-i si crezandu-i mici pentru ca nu au inca experienta de viata si avand impresia ca acele convingeri ce se aplicau in urma cu cativa ani sunt valabile si acum, fara a tine seama ca multe din ele s-au schimbat si nu mai au sens.*

*Datoria fiecarui parinte este sa constientizeze cand anume in viata lor apar aceste aspecte negative si a le indrepta cat mai repede cu putinta pana ca acestea sa aiba repercusiuni negative in viata copilului.*

*Vreau sa iti ofer 4 lucruri importante pe care sa le spui in fiecare zi copilului tau, ce au rolul a-l valoriza pe cel mic, de a-i arata prin ochii iubirii sentimentele si gandurile bune pe care i le porti, lucru ce il va face sa se simta increzator,*

*apreciat, respectat si iubit si cu o stima de sine crescuta.*

## *1. Esti in siguranta si inconjurat de iubire*

*Cu cat ii vei spune mai des copilului tau aceste vorbe, cu atat increderea in sine ii va creste si mai mult si astfel va prinde curaj in fata micilor provocari pe care viata i le arunca in cale.*

*Cel mai important este faptul ca, vorbele tale pe care le rostesti sa fie in armonie si congruente cu faptele tale.*

*Nu ii poti spune aceste vorbe minunate, iar mai apoi sa il certi si sa tipi la el demontandu-i toate acele aspecte pozitive pe care i le-ai creat in mintea lui ce este inca in formare si pe care daca alegi sa i-o umplii de fapte si de vorbe pozitive il vor ajuta sa se nasca in el un campion si un invingator in fata problemelor ce il vor astepta in viata.*

*Arata-i siguranta pe care i-o oferi in familie, in caminul tau cald si vei vedea ca pe viitor „vei construi" un copil minunat.*

## *2. Te iubesc si sunt alaturi de tine*

*Aceste cuvinte reprezinta formula magica ce il ajuta sa treaca mai usor prin tot ce intalneste in cale.*

*Cele mai frecvente greseli ce au loc in educarea copiilor tin de acest aspect si anume ca educatorii, parintii si toti cei ce au*

*putere asupra mintii ce este in formare a celui mic, este aceea ca nu le prezinta copiilor ca cineva este alaturi de ei si cred in puterea lor.*

*Daca alegi sa tipi la un copil sa il certi pentru fiecare lucru gresit pe care il face vei instala in el sentimentul de teama, dezvoltand astfel o bariera intre tine si el si nu o relatie de prietenie asa cum este normal.*

*Arata-i prin ochii iubirii ca iti pasa de el si ca esti acolo sa il ajuti si nu sa il certi atunci cand lucrurile nu se desfasoara asa cum este normal.*

*Arata-i ca esti alaturi de el in jocurile copilariei sale, in acele mici dificultati pe care le are si intra in povestea copilariei lui ca personaj al binelului ce iese intotdeauna invingator si cu capul sus si nu un balaur de care cel mic sa simta teama si sa se fereasca.*

### *3. Eu cred in tine*

*Repeta-i copilului tau cat mai des aceasta expresie, iar acest lucru ii va ramane intiparit in minte si il va ajuta la fiecare pas.*

*Chiar si atunci cand nu esti prezent alaturi de el, acesta stie ca cineva, acasa, crede in el si il apreciaza pentru ceea ce este*

*si astfel va astepta cu bratele deschise fiecare provocare fiind gata sa obtina maximul din fiecare situatie, stiind ca are familia ce crede in el.*

*Chiar daca astazi greseste si este cu un pas mai aproape de reusita, stie ca acest proces este unul constructiv si se va ambitiona sa castige „batalia" data viitoare, stiind ca tu crezi in el si in puterea lui.*

*Acest lucru il va ajuta atat in copilarie dar mai ales in viata lui de adolescent si continuand-se pana la maturitate.*

### *4. Nu renunta niciodata*

*Aceasta expresie da nastere unor minuni in viata celui ce o aude fiind una extrem de puternica.*

*Cu cat ii vom repeta celui mic acest lucru, cu atat va invata sa priveasca mai atent si cat mai aproape de realitate.*

*Cand sunt mici copiii isi doresc sa devina foarte multe.*

*Ei cred ca pot obtine tot ce isi doresc si astfel traiesc in lumea minunata a copilariei lipsita de griji si de obstacole in care totul este posibil.*

*Pe masura ce acestia cresc, parintii au datoria sa ii ajute si sa ii ghideze in drumul corect al realitatii si sa le ofere o*

*trecere cat mai usoara de la lumea copilariei in care totul se poate atinge, in lumea reala in care lucrurile nu ies din prima si cum anumite actiuni au nevoie de rabdare si de perseverenta pentru a le realiza.*

*„Nu renunta niciodata" intareste spiritul de campion, de om luptator ce reuseste sa treaca prin toate obstacolele ce vin, pe masura ce anii trec.*

*Dezvoltand in interiorul copilului tau acest mod de actiune, rezultatele pe care acesta le va obtine in decursul vietii vor fi unele exceptionale.*

*Arata-i copilului tau cat de mult il iubesti, oferindu-i sprijinul necesar si fiind foarte atent la vorbele pe care le rostesti.*

*Aminteste-ti ca mintea lui este precum un burete ce absoarbe tot ce aude ca fiind un adevar absolut, asa ca ai mare grija.*

*Arata-i ca in caminul sau, in familia sa, gaseste resursele necesare si spatiul perfect pentru a se putea dezvolta armonios, pentru a prinde incredere in el si a se putea privi in oglinda exact asa cum este..*

*Un copil minunat ce a beneficiat de toate conditiile necesare pentru a creste si a se dezvolta, cu un chip frumos si luminat*

*si un psihic puternic si gata sa isi foloseasca mintea ca pe un puternic aliat, cu o familie ce il iubeste si il valorifica si nu inceteaza sa ii spuna in fiecare zi cat de minunat este.*

*Imi doresc ca si copilul din interiorul tau sa primeasca de la tine toate aceste vorbe minunate facandu-ti astfel viata mai simpla si mai usoara, fiind mereu in armonie cu faptele si cu vorbele tale.*

*Meriti tot ce este mai bun si acum este timpul tau!*

*Consider ca aceste lucruri importante, enumerate in acest material sunt benefice pentru toti copiii indiferent de varsta pe care o au.*

*Nu mai sta sa te gandesti..nici o clipa..*

*Actioneaza acum si schimba tot ceea ce ai facut rau!*

*Impreuna putem face o lume mai buna!*

*Am incredere in tine!*

## *Afla cum blochezi influenta negativa a celor din jur*

*Noi oamenii suntem facuti pentru a trai in societate si a interactiona cu alti oameni.*

*Omul nu poate sa traiasca singur si are nevoie permanent de a fi inconjurat de catre ceilalti.*

*Stim foarte bine ca oamenii de langa noi, sunt cei ce ne ajuta sa ne redobandim zambetul pe fata in situatii dificile si sunt partasi ai bucuriei noastre.*

*Ei ne aplifica puterea si speranta in momentele in care avem impresia ca toate ni se prabusesc.*

*Alaturi de oameni plangem, radem si ne place sa impartasim fiecare moment din viata noastra mai mult sau mai putin placut.*

*Insa nu toti pe care ii intalnim in drumul nostru sunt oameni ce ne ajuta sa ne dezvoltam si sa fim mai buni.*

*Sunt sigur ca ai intalnit cel putin o persoana ce iti influenta*

*in mod negativ viata si de la care ai dobandit anumite comportamente ce nu iti fac cinste.*

*Foarte multi oameni nu au puterea de a observa acele relatii toxice pe care le au cu anumiti oameni si modul in care acele relatii le influenteaza bunul mers al vietii.*

*Ai nevoie in viata ta de oameni care te iubesc neconditionat, prietenii adevarati, acei oameni ce vad durerea din ochii tai, in timp ce toata lumea crede inca in zambetul gol de pe fata ta.*

*Nu alege in viata ta acei oameni ce te mint si iti spun ca te vor ajuta in toate problemele, iar atunci cand ai nevoie te abandoneaza, ci alege acei oameni speciali care vor sta alaturi de tine si vor lupta impreuna pentru ca tie sa iti fie bine.*

*Acestia sunt prietenii adevarati, acei oameni pentru care zambetul tau conteaza mult si inima lor se umple de bucurie atunci cand te vad ca ai reusit sa treci peste momentele dificile.*

*Cu acesti minunati oameni comunici chiar si atunci cand nu spui nimic si sunt camarazii ce merg in aceeasi directie, nici mai in fata, nici mai in spate, ci alaturi de tine pe drumul minunatei tale vieti.*

*Observa atent daca oamenii din jurul tau sunt persoane ce te ajuta sa iti imbunatatesti viata sau doar sunt simple cunostinte.*

*Priveste mai atent catre cei cu care iti petreci timpul si observa influentele negative pe care oameni rau intentionati le au asupra ta.*

## *Cum sunt sabotate ideile si visurile tale?*

*De cate ori nu ti s-a intamplat sa prezinti celorlalti o idee sau un obiectiv important pentru tine si mai apoi sa primesti o serie de comentarii negative ce te-au descurajat?*

*Mi-am dat seama, in urma experientelor traite, ca ai nevoie de doar cateva sugestii negative pentru a ucide visul unei persoane.*

*Mi-a fost dat de foarte multe ori sa vorbesc cu persoane diferite, sa le prezint intentia mea de a face un lucru normal sau chiar iesit din comun, iar apoi sa fiu bombardat cu explicatii „logice" prin care sa mi se arate ca nu am absolut deloc sanse sa imi duc la bun sfarsit ce mi-am propus si ca cel mai bine ar fi sa renunt si sa ma apuc de lucruri mai serioase, incercate de ceilalti, multe din ele lipsite de sens.*

*Am renuntat prea usor de foarte multe ori crezand ca altii se*

*pricep mult mai bine si crezand ca tuturor celor la care le vreau eu binele au si ei la randul lor intentii bune pentru mine.*

*Situatii concrete mi-au aratat ca nu este deloc asa, dar mi-a luat extrem de mult timp pana am fost convins de acest lucru.*

*Primeam descurajari si imi abandonam ce imi propuneam, dar am ales sa filtrez toate acele informatii si comentarii negative ale celorlalti si sa imi urmez intru totul obiectivul.*

*Surpriza avea sa apara atunci cand realizam ceva ce mai demult era „imposibil", lucru sustinut inainte de explicatiile „logice" ale celorlalti.*

## *Cu blochezi influenta negativa a celor din jur?*

*Incepe sa dai mai incet sau sa inchizi complet vocea exterioara a lumii si mareste volumul vocii tale interioare ce iti spune adevarul despre tine.*

*Tu esti cel ce are datoria sa isi asculte vocea interioara si sa renunte complet la opinia celorlalti.*

*Nu te indemn sa faci lucruri nebunesti sau sa nu ii mai respecti pe ceilalti, insa vreau sa te ajut sa te deconectezi*

*putin de toti cei care nu merita timpul si energia ta.*

*Tu nu poti lasa ca opiniile celorlalti sa iti saboteze visurile si sa iti scada increderea in tine.*

*Fiecare dintre noi primeste o viata iar tu, astazi, esti aici pentru a imbunatatii viata ta si a merge in directia corecta.*

*Acum ai nevoie sa tii cont de deciziile tale si sa nu mai lupti atat de mult pentru a obtine aprobarea celorlalti.*

*Petrece mai mult timp cu persoane sincere si cele care te apreciaza pentru ceea ce esti.*

*In viata orice lucru am face va exista mereu minim o persoana ce va incerca sa te intoarca din drum.*

*Priveste atent, zambeste-i si mergi mai departe!*

# *CAPITOLUL 6*

# ***LECTII DE VIATA***

# *Greseala frecventa prin care iti condamni copilul si pe tine insuti la suferinta*

*Am trecut intamplator zilele trecute pe langa o scoala in care se desfasoara ore atat pentru cei din clasele primare cat si clasele 5-8.*

*Eram in zona aceea in jur de ora 12, atunci cand are loc schimbul de la programul de dimineata la cel de dupa amiaza pentru elevi.*

*De la departare era o imagine calda si placuta, un tablou minunat cu cei mici eliberati parca de o „grea povara" insotiti de parinti, ce au venit intr-un suflet sa isi ia copiii de la scoala si sa ii duca cat mai repede acasa.*

*Totul parea minunat, amintindu-mi de vremea copilariei mele si imi dadea in suflet o emotie placuta, pe care cu siguranta ai fi simtit-o si tu daca te aflai in acea zona.*

*M-am apropiat cu pasi mari dorind sa intru cat mai repede in acea senzatie placuta.*

*Simteam ca din mine renaste copilaria si in cateva momente m-au cuprins amintiri din acea vreme.*

*Parca simteam ghiozdanul incarcat ce se lasa cu putere pe trupul meu firav si mirosul acela al salii de curs, in sunetul placut al clopotelului ce suna.. din pacate.. aducandu-ma la realitate.*

*Am trecut pe langa prima familie, un copil simplu ce nu cred ca era mai mare de clasa a 3 a, sensibil si cu un chip placut la vedere, alaturi de mama sa ce il certa pentru modul in care s-a comportat la scoala.*

*Am fost surprins sa aud cum propria mama ii spunea vorbe grele unui copil,  ce refuz sa cred ca ar fi putut sa greseasca atat de mult incat sa merite un asemenea tratament.*

*Ii spunea tot felul de vorbe.. „nu esti bun de nimic” , „m-ai facut de ras” , „esti prost”, „uite in ce hal esti”, „nu ai sa treci clasa” , ” nu ai sa faci nimic bun in viata pentru ca nu esti in stare de nimic”, ce il faceau pe copil sa planga si sa se simta extrem de prost.*

*Abia se mai putea tinea de mana mamei ce avea un pas la fel de grabit ca limbajul sau.*

*Lasandu-mi un gust amar modul in care mama isi trata*

*copilul, mi-as fi dorit sa intervin, dar am decis sa nu ma amestec pentru a nu da nastere unor discutii inutile sau sa imi exprim punctul de vedere pe care oricum nu l-ar fi inteles, asa ca am trecut mahnit pe langa cei doi.*

*Am intalnit la cativa pasi un alt copil insotit de aceasta data de o doamna prezentabila, ce banuiesc ca era bunica sa.*

*Aceasta doamna tinea de mana o fetita frumusica, un copil minunat cu o privire indreptata in pamant ce spre surprinderea mea avea parte de acelasi tratament, cu vorbe asemanatoare ce ii marcheaza copilaria si ii compromite evolutia normala a acesteia.*

*Situatia a fost asemanatoare, diferenta o facea doar personajele principale, iar victime ale acestui tratament erau cei mici.*

*Pana in momentul in care am trecut de zona in care se afla scoala, am intalnit mai multe cazuri asemanatoare in care copiilor li se implementau de catre parinti sau bunici sugestii greu de digerat, intr-o perioada frageda din evolutia unui om, atunci cand creierul nu este inca format si absoarbe precum un burete orice informatie ca un adevar absolut.*

*M-a surprins sa vad modul in care parintii actioneaza asupra propriilor copii, avand un comportament extrem de*

*dur fata de acestia, implementandu-le in subconstient convingeri dezadaptative, ce vor avea un impact major in adolescenta.*

*Imi venea in minte modul in care decurg discutiile intre parinti si copii cand acestia se afla in casa, acolo unde nu ii vede si nu ii aude nimeni.*

*Multi parinti arunca asupra copiilor sageti in subcontientul lor, sub forma unor sugestii, in loc sa ii sprijine si sa le vorbeasca cu un ton calm.*

*Acestea contribuie la scaderea increderii in sine a celor mici si la formarea unor ganduri negative, marcandu-le intreaga evolutie.*

*(Sugestia poate fi definita atat ca o actiune persuasiva, foarte perseverenta si insistenta, prin care un individ ii impune altuia o idee, o credinta sau o tendinta, cat si ca fenomen de supunere fata de o idee.)*

*Acum te intreb pe tine.. cum anume crezi ca poate „supravietui" un copil, a carui minte este in formare si in dezvoltare, ce nu detine un filtru al informatiilor si care ascultand unele vorbe de la parinti le primeste ca pe informatii adevarate?*

*Care va fi viitorul lui si cum anume poate lupta de la varsta aceea?*

*Raspunsul este greu de dat, asemanator cu sansele copilului de a fi imun la aceste ganduri ce i se deruleaza in minte.*

*Cum va putea demonstra copilul parintilor ca nu au dreptate cu ceea ce spun sau cum isi poate demonstra singur acest lucru, cand aude de fiecare data aceleasi vorbe?*

*Cum isi poate manifesta dorinta de a face un anumit lucru in viata sa, cum isi poate dezvolta latura creativa, cum anume isi poate dezvolta pasiunile si cum poate avea o imagine buna despre sine in viitor?*

*In copilarie si nu numai este foarte important ca cei ce ne inconjoara sa rosteasca afirmatii pozitive, sa ne sprijine si sa ne inteleaga, sa incerce sa isi certe copilul intr-un mod mai „rafinat”.*

*Mai jos am inserat un paragraf dintr-o carte cunoscuta ce relateaza exact modul in care sugestia parintelui  influenteaza viata copilului:*

*” Daca am aseza un copil de trei ani in mijlocul camerei si am incepe sa tipam la el, spunandu-i cat de prost este, criticandu-l pentru ca nu face niciodata ceea ce trebuie,*

*spunandu-i ca trebuie sa faca cutare lucru, daca il tragem de urechi, aratandu-i dezordinea pe care a lasat-o, daca ii dam cateva palme la fund, vom sfarsi prin a avea un copil docil, asezat la colt si facand tot ce ii spunem, dar cu ochii in lacrimi.*

*De acum incolo exista sanse mari ca acel copil sa ne asculte dar nu vom ajunge niciodata sa ii cunoastem adevaratul potential.*

*Daca am lua acelasi copil si i-am spune cat de mult il iubim si cat de mult ne pasa de el, cat de mult ne place cum arata, cat de inteligent este, cat de bine se descurca in tot ce face, daca i-am explica faptul ca este normal sa greseasca, intrucat numai astfel poate invata si daca i-am spune ca vom fi intotdeauna alaturi de el, indiferent de ce ar face in viata, copilul va face dovada unui potential care ne va uimi!*

*Fiecare dintre noi are in interior un copil de trei ani.*

*Din pacate tu iti petreci majoritatea timpului tipand la el si criticandu-l, dupa care te miri ca viata ta nu merge asa cum trebuie.*

*Daca ai avea un prieten care te-ar critica intotdeauna, ti-ar placea sa il ai tot timpul in preajma ta?*

*Poate ca exact asa ai crescut tu pe vremea cand erai copil.*

*Este trist daca aceste lucruri s-au petrecut cu mult timp in urma.*

*De aceea daca continui sa te tratezi singur in acelasi fel, situatia ta actuala este chiar mai trista."*

*Fragment extras din cartea „Poti sa-ti vindeci viata"*
*Louise L. Hay*

*Copilul tau, dar si copilul din interiorul tau, are nevoie de tine, de foarte multa afectiune, de apreciere, de ajutor si de sustinere in tot ce face.*

*Are nevoie de toleranta si de sugestii pozitive pe care sa i le transmiti si sa il ajuti sa implementeze convingeri pozitive, ce il vor ajuta in viata.*

*Are nevoie sa inlature acele convingeri limitative si sa inlocuiasca cu ganduri pozitive acele ganduri ce ii opreste evolutia.*

*De retinut faptul ca atunci cand ne adresam unui copil cu afirmatia „esti prost" trebuie ca mai apoi sa ii dam acelui copil 10 motive prin care sa ii demonstram cat de bun este, pentru a ajunge la un echilibru in mintea sa si a nu il influenta negativ.*

*Nu uita ca cel mic are nevoie de un model adecvat pe care sa il vada in tine, are nevoie si de corectie in momentul in care greseste, evitand sa apelezi la violenta si la cuvinte ce il pot influenta negativ.*

*Copilul tau are nevoie de tine si cu siguranta ii doresti tot binele din lume, insa ai mare grija la acele lucruri ce ii pot face rau chiar si fara sa iti dai seama.*

*Cu siguranta nu iti doresti ca in adolescenta copilul tau sa sufere, sa isi petreaca timpul in tristete sau sa fie un copil anxios si depresiv.*

*Copilul tinde sa fie prelungirea de personalitate a parintelui si acest lucru il vedem in ziua de azi in multi tineri.*

*Tanarului ii este impus sa faca anumite lucruri pentru ca parintii nu au reusit sa le obtina si vor ca prin intermediul copiilor sa isi indeplineasca acele visuri pentru care ei nu au avut destul curaj sa lupte.*

*Importanta vorbelor pe care le folosim si le implementam in ceilalti sunt valabile nu numai in cazul parinte copil, dar si pentru cei ce ne inconjoara.*

*Ai grija ce vorbe adresezi prietenilor tai, familiei tale, persoanelor cu care interactionezi si mai ales persoanele*

*importante din viata ta si ai grija ce iti spui in gandul tau!*

*Foloseste pentru copilul din interiorul tau ganduri si vorbe pozitive, aprinde in el dorinta de a cauta permanent solutii la problemele ce apar.*

*Apreciaza-i fiecare gand bun pe care il are si ajuta-l sa creasca si sa dea tot ce are mai bun din el pentru ca viata ta sa se imbunatateasca intr-un mod uimitor.*

*Nu il certa atunci cand rezultatul nu a fost unul tocmai bun si sprijina-l, intarindu-i increderea in fortele proprii si fa-l sa vada orice „esec", un pas mai inainte spre reusita.*

*Asa cum ne purtam cu un copil mic ce inca nu este dezvoltat si absoarbe tot ce aude din exterior asa ne vom purta si cu acel copil din interiorul fiecaruia dintre noi, protejandu-l de pericole si de lucrurile ce ii fac rau sub orice forma ar fi acestea.*

*Ajuta si contribuie la bunul mers al vietii celor ce te inconjoara, incurajeaza-i si dovedeste ca iti pasa de ei.*

*Iubeste-i si spune-le asta ori de cate ori ai ocazia!*

*Descopera in ei potentialul ascuns si scoate-l la lumina amplificandu-i calitatile si nu pune accent pe defecte.*

*Iubeste aproapele si ajuta-l ori de cate ori are nevoie!*

*Nu uita ca nimic nu ramane fara rasplata!*

*Fa-ti prietenii sa se simta speciali in compania ta si practica recunostinta pentru tot ce ai mai bun in viata.*

*Cu siguranta vei primi mai multe motive pentru care sa le multumesti.*

*Aplica sugestii pozitive persoanelor pe care le intalnesti si cu care intri in contact.*

*Pe final..*

*Vreau sa te intreb ..*

*Tu ce sugestii primesti de la ceilalti si cum anume crezi tu ca iti influenteaza bunul mers al vietii?*

*Dar cu copilul din interiorul tau cum te porti?*

# *Cea mai puternica lectie de viata predata de un cersetor de 8 ani*

*Eram intr-o simpla zi de primavara..*

*Vremea de afara era una potrivita pentru o iesire asa ca am pornit la drum.*

*Ma indreptam usor catre o biserica din oras, acolo unde intentionam sa merg pentru a ma incarca si pentru a ajunge la un echilibru  pe plan spiritual.*

*Imi simteam sufletul incarcat de atatea si atatea lucruri asa ca am decis ca macar 30 minute sa acord atentie gandurilor mele intr-un loc potrivit.*

*Unele situatii neplacute, dar si stresul din ce in ce mai mare prin care treceam, imi spuneau ca am nevoie de cateva minute petrecute la biserica in liniste.*

*Aveam in mine dorinta de a ma regasi, de a ma impaca cu mine si de a face putina ordine in mintea mea incarcata de provocarile de zi cu zi.*

*Am ajuns acolo, imi spun o rugaciune in gandul meu si multumesc pentru toate cele primite, cand la un moment dat sunt intrerupt de un baiat, subtirel si mic de statura.*

*Aveam in fata mea un copilas de vreo 8 anisori, slabut, cu haine saracacioase dar cu o privire blanda si calda.*

*In clipa imediat urmatoare, un glas duios si usor tremurat imi spune:*

*„Te rog frumos, crezi ca ai putea sa ma ajuti cu 1 leu?”*

*Am stat putin si m-am gandit vreme de vreo 10 secunde si parca o voce interioara imi spunea ca in spatele acelui om cu haine saracacioase se ascunde o poveste ce merita toata atentia mea.*

*Am bagat mana in buzunar si i-am oferit acestuia mai mult decat suma pe care ma rugase initial sa o ofer.*

*Ii citeam in ochi bucuria si multumirea pe care acesta o simtea si cum pe chipul sau cald i se desenase un zambet, o multumire si o bucurie.*

*Peste cuvinte de multuimiri sincere pe care mi le-a adresat, acesta ramane o clipa si ma intreaba daca am doar cinci minute libere in care sa imi explice de ce a facut gestul de a-mi cere acesti bani.*

*Am ramas putin surprins pentru faptul ca isi dorea sa imi explice acest lucru, privind cu ochii realitatii si comparandu-l cu oricare alt cersetor, isi vazuse scopul indeplinit… asa ca nu mai avea de ce sa mai stea langa mine si mai ales sa imi si dea explicatii in urma gestului sau.*

*Am decis sa il ascult cinci minute desi eram conditionat de timp, dar aveam un sentiment placut alaturi de el.*

*Presimteam ca in acel copil se ascunde o lectie de viata, o lectie de supravietuire de la care cu siguranta pot invata cate ceva, asa ca am decis sa il las sa isi deschida sufletul in fata unui necunoscut.*

*Imi spunea cu ochii blanzi si cu un efort nespus sa isi stapaneasca lacrimile, despre familia pe care nu a cunoscut-o niciodata, familie ce nu a avut nici macar bunul simt sa il caute sa se intereseze de soarta lui.*

*Imi spunea despre frigul ce adesea il indura pe strazi, despre ironiile si rautatile ce se fac la adresa lui de catre oamenii ce nu stiu ce poveste de viata ascunde in sinea sa, oameni ce au avut putin noroc pentru ca s-au nascut in familii ce isi iubesc copiii si nu ii lasa in grija altora sau pe strazi.*

*Vazand ca il ascult acesta imi spune ca fericirea este la indemana tuturor, dar de acest lucru nimeni nu este*

*constient.*

*Oamenii uita sa fie recunoscatori atunci cand au macar o bucatica de fericire, iar el desi trece prin greutati extrem de mari, are momente in care se simte fericit pentru ca a gasit ce sa manance in ziua respectiva.*

*Imi povesteste ca a mers mult pe drumurile din tara , ascuns in toalete de tren sau furisat intr-un compartiment unde isi poate petrece macar 2-3 ore de somn in liniste si in caldura, pentru ca trupul sau fragil sa poata rezista.*

*Am ramas surprins sa aud ca in drumul lui, nu uita niciodata sa mearga la biserica sa multumeasca pentru ca a avut ce manca si pentru a fi recunoscator Celui de Sus ca a strans cativa lei si se poate descurca.*

*Desi nu avea nimic .. nu se plangea de acest lucru.*

*Se simtea bogat pentru ca are o pereche de incaltari pe care le ingrijeste, haine ce il ajuta sa resimta mai putin frigul si o gentuta in care poarta cu sfintenie cateva iconite, armele sale impotriva vietii crunte ce i-a fost data.*

*Desi incercat din toate partile, imi spune ca este optimist si increzator intr-un viitor mai bun si crede cu tarie ca viata nu il va uita si intr-o zi va avea un camin unde se va simti*

*apreciat si iubit asa cum iubeste el tot ce il inconjoara.*

*Am privit in ochii lui si mai ca ma implora sa fiu recunoscator si sa ii invat si pe cei din jur sa fie recunoscatori pentru ceea ce au..*

*In primul rand pentru ca dorm seara linistiti intr-un pat, fara teama ca poate maine nu se vor mai destepta sau ca in toiul noptii nu sunt treziti de caini sau de oameni rauvoitori.*

*Imi spunea cu sinceritate ca „nu ai nici un motiv sa fii trist, sa iti legi fericirea de mofturile si dorintele tale, de calatorii in nu stiu ce locuri scumpe si nici de haine costisitoare.”*

***Caracterul este cel ce da valoare unui om si nu hainele pe care le poarta.***

*Am invatat de la el cat de importanta este familia pe care o am si cat de importanta este recunostinta pe care suntem obligati sa o avem fata de cei ce ne-au dat viata si cu mult sacrificiu ne-au crescut.*

*Am invatat sa apreciez si mai mult prietenii , oameni dragi ce ii am prin preajma si sa ma rog in fiecare zi pentru ei multumindu-le lor si lui Dumnezeu ca sunt alaturi de mine.*

*Am invatat ca 1 leu poate aduce un zambet si o lacrima a bucuriei pe fata unui om ce apreciaza cu mult mai mult decat noi banul, cei care cheltuim uneori bani pe tot felul de prostii.*

*Am invatat ca pentru a ajunge la un echilibru in viata ta si pentru a trai cu picioarele pe pamant trebuie sa inveti de la cei saraci ce anume inseamna fericirea si sa dezlegi acele lanturi ce tine trist.*

*Am invatat de la un copil sarac ca maturizarea nu are nici o legatura cu varsta ci doar cu povestea vietii si incarcatura situatiilor prin care trecem.*

*Am invatat prin acest copil sa cunosc mai profund iertarea, pe care cel mic o practica multumindu-I lui Dumnezeu pentru ca a aparut pe aceasta lume datorita parintilor sai desi l-au abandonat si l-au lasat sa se descurce de unul singur.*

*Am invatat ca fiecare zi din viata mea poate depinde de mine daca este una fericita sau nu.*

*Am invatat ca poti avea zeci de lucruri materiale, daca nu apreciezi valorile importante sau daca nu alegi ca ziua de astazi sa fie una fericita, poti ajunge la fel de trist si depresiv chiar si intr-o masina scumpa sau o casa de lux.*

*Am invatat ca in viata nu trebuie sa te compari cu cel superior tie, pentru ca te vei intrista si in gand vei strecura sentimente de ura fata de aproapele tau ci singura comparatie pe care trebuie sa o faci este doar cea cu tine insuti si sa observi daca astazi ai fost mai bun decat ieri.*

*Am invatat ca pentru a avea un lucru nu este necesar sa suferi mai intai, daca privesti si asculti la ceilalti si la experientele celor din jur si inveti de acolo.*

*Am invatat ca mancarea pe care tu o infruntesti ii poate asigura inca o zi din viata unuia sarac.*

*Am invatat sa pretuiesc hainele ce le port si diminetile pline de soare si zambetul din ochii fiecaruia.*

*Dar cel mai important lucru am invatat ca si eu la randul meu pot invata de la un om ce a simtit pe pielea lui hopurile prin care viata l-a purtat si ca fiecare om are in spate o poveste, o poveste plina de emotie, o lectie pentru fiecare dintre noi asa cum noi toti ar trebui sa fim atenti la cei din jurul nostru.*

*Sa lasam mandria la o parte si sa strangem mana cu prietenie si respect unor oameni deosebiti pe care viata ni scoate in cale, de la care invatam sa ne respectam, sa pretuim sa multumim si mai ales ne invata cum sa fim fericiti!*

# *CAPITOLUL 7*

# *ORGANIZARE SI PRODUCTIVITATE*

## *21 de lucruri productive pe care le poti face in 5 minute*

*Am citit intr-o carte o fraza foarte importanta in care spunea foarte dur si in acelasi timp foarte raspicat ca:" in momentul in care iti lasi activitatile tale pentru a raspunde la telefon, devii sclavul persoanei ce te apeleaza " (nu mai retin exact cum era scris dar aceasta era ideea de baza).*

*Sa fie oare adevarata aceasta afirmatie?*

*Eu zic ca da, pentru ca in acele momente iti abandonezi activitatea la care lucrezi, devenind disponibil pentru cel ce te suna.*

*Mi s-a intamplat de multe ori cand lucram la un proiect important sa fiu intrerupt de un telefon, desi stiam ca nu este urgent, raspundeam si pierdeam minunte bune ascultand cunoscutele povesti.*

*Vad in jurul meu multe persoane dependente de telefon ce isi cauta refugiul in a scapa de sarcinile ce le au.*

*Este o alta metoda de distragere a atentiei ce ne aduce un moment de respiro din dezordinea gandurilor noastre pe care nu dorim sa le aranjam.*

*Nu dorim sa schimbam ceva si sa constentizam importanta acelor minute petrecute inutil la telefon.*

*De cate ori nu ai patit ca dupa ce primeai un telefon sa nu mai ai aceeasi forma sa continui ceea ce faceai?*

*Mie personal mi s-a intamplat de multe ori si am inceput sa vad cat de importante sunt cele 5 minute pe care le discutam inutil la telefon si care, de cele mai multe ori ma scoteau din starea buna in care eram.*

*Mi-am abandonat obiective importante datorita pierderii timpului, aveam un obicei sa dau mesaje, sa sun mai ales cand ma plicitiseam si nu faceam nimic.*

*Sunam oameni ce nici nu isi mai aminteau de mine insa eu doream sa imi ocup timpul cu ceva…*

*Abandonam sarcini importante de dragul de a tine companie unor oameni in fata carora nu insemnam nimic, fiind doar un om ce le alunga plictiseala folosind cea mai simpla metoda.*

*Aveam sa constientizez ca aceasta comunicare inutila imi*

*facea mie rau si sa scotea din stilul de viata organizat pe care il doream.*

*In acest sens am facut o analiza pe o perioada medie de timp si am observat ca mai putin de 10% din telefoanele pe care le primeam si la care raspundeam erau chiar importante.*

*Vreau sa mentionez ca imi place sa vorbesc la telefon atunci cand sunt lucruri importante, sa comunic cu apropiatii , sa vad daca sunt bine si sa le spun cat de mult ii iubesc, sa fiu acolo atunci cand au nevoie de mine si sa le ofer ajutorul , dar acesti oameni speciali din viata ta intra intr-o alta categorie si beneficiaza de o alta atitudine si atentie din partea mea.*

*Comunicarea cu ei este foarte importanta deoarece sunt cei ce ne ajuta sa crestem, sa evoluam, sa urcam impreuna pe o treapta superioara.*

*Sunt cei ce ne sprijina si ne dau puterea necesara de a face fata si de a ne bucura impreuna cu ei de succesul nostru.*

*Sunt cei cu care avem proiecte importante si este vital sa discutam cu ei.*

*Alaturi de ei plangem, alaturi de ei ne bucuram si alaturi de ei ne construim viata!*

*Sa nu uitam ca atunci cand dorim sa schimbam ceva la noi, primul pas este sa schimbam stilul de viata.*

**Nu poti evolua, nu te poti autodepasi cand faci aceleasi greseli pe care le-ai facut pana acum.*

** Nu poti merge inainte alaturi de un anturaj ce te trage in jos, ce iti aminteste cu fiecare ocazie ca nu insemni nimic pentru ei.*

** Nu poti fi o persoana organizata daca nu incepi sa cunosti importanta timpului si nu actionezi acum in aceasta directie.*

** Nu poti scapa de ganduri si convingeri negative daca nu doresti sa te cunosti si iti e teama sa privesti in interiorul tau, temandu-te de ce ai sa descoperi.*

** Nu poti fi un optimist convins cand tu alegi sa ramai cu aceleasi ganduri negative.*

*Cum iti doresti sa te cunosti cand tu nu iti acorzi timpul necesar?*

*Cand incepi sa iesi la lumina sa schimbi modul de viata, modul de actiune si alegi sa devii mai organizat, abia atunci rezultatele vor fi diferite de tot ce ai realizat pana acum.*

*Am observat cat de important este pentru noi un apel telefonic si cum lasam absolut orice facem in acel moment pentru a raspunde si a le arata celorlalti ca suntem disponibili pentru ei in orice moment.*

*Am vazut multe faze in care telefonul este prioritate chiar si la o iesire in oras, atunci cand timpul acordat initial pentru cei cu care iesi este „furat" de telefon sau de comunicarea pe site-uri de socializare.*

*Am vazut cum un telefon te poate „salva" din starea de plictiseala in care esti si te indeparteaza de tine si de raspunsurile pe care le cautai.*

*Constientizand mai bine efectul negativ pe care il are pierderea timpului pe comunicare telefonica inutila, am renuntat la discutii ce nu erau tocmai urgente si am ales sa imi inlocuiesc convorbirile telefonice cu notarea unor idei intr-o agenda, lucruri pe care mi le doresc atat de mult si la care sa revin mai apoi, indreptandu-le spre realizare, transformand acele dorinte in obiective.*

*Am reusit cu aceasta metoda sa imi acord mai mult timp pentru mine, pentru cautarea solutiilor ce ma framantau, am devenit mai organizat si am observat ca am mai mult timp pentru mine.*

*Momentele cand ma deplasam dintr-un loc in altul, cel mai frecvent de acasa la facultate, era incarcat de telefoane in care cautam in agenda telefonica si incepeam sa sun, fara nici un motiv clar.*

*Mi-am inlocuit obiceiul de a pierde timpul pe convorbiri telefonice cu unul productiv si in scurt timp am vazut si rezultate.*

*Imi notam cateva idei iar apoi ajungeam acasa, le imbunatateam si le puneam in practica iar totul se schimba in jurul meu.*

*Am observat cat de important este acel timp pe care il pierdeam inutil si am inceput sa il fructific, iar toate acestea mi-au crescut increderea in mine.*

*De indata ce am inceput sa schimb vechiul stil cu unul nou si productiv am obtinut rezultate foarte bune.*

*Am sa iti prezint mai jos o lista cu activitati foarte importante ce le poti face in doar 5 minute, atat cat dureaza o convorbire telefonica medie ..inutila…*

### *1.Acorda-ti 5 minute pe zi sa iti construiesti drumul tau in viata*

*Cumpara-ti cel mai frumos caiet pe care il gasesti in magazin*

*sau o agenda, scrie pe el „noul meu stil de viata" si incepe sa iti notezi macar cate 5 minute pe zi, unde anume iti doresti sa ajungi cu viata ta.*

*Noteaza la timpul prezent ce anume te-ar face cel mai fericit, de la lucruri materiale, la calatorii sau la relatiile sociale pe care le doresti si noteaza-ti cum arata pentru tine o zi perfecta.*

*Lasa-ti mintea sa lucreze si intreaba-te care sunt visurile tale cele mai mari ce te-ar face super multumit.*

*Scrie pe hartie ce ai face primul lucru daca ai putea face absolut orice, ce anume ai cumpara, unde te-ai duce si ce anume ai face daca nu ai fi conditionat de nici un lucru material sau de o anumita frica.*

*Iti amintesc ca acest lucru este foarte important, pentru ca atunci cand vei stii exact destinatia, pasii tai se vor indrepta catre drumul ce duce catre obiectivul tau.*

## *2. Acorda 5 minute pe zi sa vizualizezi tot ce ti-ai propus*

*Este un exercitiu simplu si extrem de benefic ce te aduce mai aproape de rezultate.*

*Campionii cei mari vad mereu victoria iar mai apoi traiesc asta!*

### *3. Acorda-ti 5 minute pe zi sa te intrebi ce anume te face fericit si ce anume te intristeaza*

*Atunci cand incepi sa cauti, solutiile te vor gasi.*

### *4. Urmareste un material pentru dezvoltare personala sau dintr-un domeniu care iti place*

*Poti asculta un material audio sau poti vedea un video, depinde doar de tine ce alegi si de modul in care procesezi informatia mai rapid.*

*Pe langa faptul ca vei dobandi noi cunostinte, este si un moment bun in care te poti relaxa.*

### *5. Stai in pat si relaxeaza-ti corpul si mintea*

*Incearca sa nu te gandesti la absolut nimic si doar relaxeaza-te.*

### *6. Lucreaza putin la proiectul tau*

*In 5 minute mai poti scrie cateva randuri in cazul in care sa presupunem ca intentionezi sa scrii o carte, sau citeste o rugaciune ce te va incarca spiritual, acorda o atentie familiei si prietenilor, aseaza-ti in ordine lucrurile de pe birou.*

### *7. Stabileste-ti lista cu activitatiile pe care le ai de facut in ziua urmatoare sau in ziua de astazi*

*8. Citeste macar o pagina dintr-o carte ce cu siguranta te va ajuta sa dobandesti noi cunostinte, dar si sa te relaxezi.*

*9. Practica recunostinta pentru tot ce ai si pentru tot ce te inconjoara*

*10. Fa putin sport chiar daca ti se pare ca in 5 minute nu poti face nimic*

*Facand in fiecare zi acest lucru ai sa observi rezultate si iti formezi mintea sa respecte un obicei.*

*11. Noteaza in caietul de visuri pasii pe care i-ai facut pentru indeplinirea obicetivului tau*

*12. Prioritizeaza-ti sarcinile pe care le ai de facut si organizeaza-te devenind astfel un om mai productive*

*13. Iesi in curte sau la o scurta plimbare pentru a te relaxa*

*14. Citeste un articol de pe site-urile pe care le urmaresti, astfel dobandesti cunostinte noi ce te vor ajuta*

*15. Apeleaza un prieten si spune-i ca esti alaturi de el si arata-i cat de important este pentru tine*

*16. Stai intins in pat, cu ochii inchisi si cauta in interiorul tau si vizualizeaza cu ochii mintii o situatie in care te simteai bine*

*Practica acest exercitiu si concentreaza-te pe acele momente in care te simteai minunat, lasand starea de bine sa inunde tot corpul.*

***17. Scrie pe o foaie lucrurile ce te-au facut sa te simti bine in ziua de astazi si reciteste-le atunci cand ai o zi mai proasta***

***18. Asculta melodia ta preferata ce te binedispune si iti incarca sufletul de bucurie***

***19. Vizualizeaza fotografii cu cei dragi simtindu-i cat mai aproape de tine***

***20. Cauta in interiorul tau si iarta o persoana care ti-a gresit, schimband resentimentele fata de ea in sentimente si emotii pozitive***

***21. Deschide geamul si priveste afara tot ce te inconjoara, bucura-te si oxigeneaza-ti mintea si corpul cu aer curat, lucru extrem de benefic pentru organism***

*Incepe chiar de acum sa castigi 5 minute pe zi pentru tine si bucura-te de minunata stare de bine ce te va cuprinde!*

## *4 momente din viata cand ai nevoie de o pauza*

*M-am intalnit acum ceva timp cu un vechi prieten. Am iesit la o cafea si am mai stat putin de vorba.*

*Pe langa discutii din copilaria noastra, acesta imi spunea ca si-a fixat un obiectiv maret, acela de a scrie o carte intr-un termen de trei luni.*

*Pasionat inca din copilarie de lectura, cu foarte multe carti citite pana in prezent, acesta mi-a marturisit ca isi doreste extrem de mult sa scrie o carte pe care sa o publice.*

*Mi-a spus cat de important este pentru el acest lucru si considera ca scrierea unei carti ii va creste increderea in fortele proprii si ar deschide orizontul spre noi oportunitati ce l-ar face fericit.*

*Ar putea sa isi demonstreze singur ca atunci cand isi doreste ceva, poate duce la bun sfarsit acel lucru, iar asta l-ar face sa se simta minunat si increderea in sine i-ar creste.*

*Mi-a marturisit ca isi dorea de foarte mult timp sa scrie o*

*carte, dar atunci cand indraznea sa le spuna familiei si celor apropiati de visul sau era certat, judecat, oprit si redirectionat spre a face lucruri mai „serioase.”*

*In ochii familiei cat si a societatii, scrierea unei carti reprezinta o pierdere de vreme, un lucru „demodat” iar fara validarea celor din jur, se simtea frustrat si fara curaj de a urma visul.*

*A tinut in el mult timp aceasta dorinta, iar apoi a prins incredere si mi-a marturisit cat de important este pentru el si m-a rugat sa il ajut in aceasta problema.*

*L-am ascultat cu placere si impreuna am dezvoltat o strategie prin care dorinta lui sa se materializeze.*

*Un prim pas pe care l-am facut a fost acela in care i-am spus ca din acest moment singura voce pe care trebuie sa o asculte este vocea sa interioara.*

*Banuiesc ca si tu ai fost de foarte multe ori distras de la obiectivul tau indiferent de ce anume iti doreai, ai renuntat din cauza celorlalti, iar mai apoi ai fost frustrat si trist.*

*Exact asa si prietenul meu trece prin aceasta situatie ce ii consuma foarte multe resurse si isi doreste sa schimbe ceva.*

*L-am indrumat sa isi urmeze in continuare visul, contrar*

*vorbelor si faptelor celor din jur, lucru ce ti-l recomand si tie atunci cand treci printr-o situatie de acest gen.*

*In urma discutiei noastre baiatul s-a hotarat ca este timpul sa actioneze.*

*S-a apucat de treaba simtindu-se mandru pentru prima data ca a reusit sa dea viata unui vis ascuns in interiorul sau si a oferit fiecarei zi din viata lui sansa de a fi una speciala.*

*Seara la culcare acesta punea capul pe perna multumit ca in sfarsit a mai facut un pas pentru obiectivul sau.*

*M-am reintalnit cu el acum doua zile si am analizat progresul pe care acesta l-a facut si am fost atenti sa descoperim impreuna si acele mici lucruri ce nu au functionat.*

*Cu o motivare extrem de mare si cu focusare pe obiectiv mi-a spus ca uneori are momente in care se simte obosit, unele zile i se par tot mai grele pentru ca acesta munceste in continuu pentru ceea ce isi doreste, uitand uneori sa se relaxeze.*

*Cu siguranta si tu intr-un moment al vietii tale ai fost prins intr-un proiect important in care munceai fara sa te gandesti ca ai nevoie de o pauza, fara sa simti cand timpul trece.*

*Ceea ce l-am sfatuit pe el pentru a putea presta o munca de*

*calitate in continuare sunt sigur ca te va ajuta si pe tine.*

*L-am rugat sa ia o pauza pentru a se relaxa si a analiza mai in detaliu situatia iar acesta mi-a raspuns ca „nu am timp de o pauza.”*

*In orice domeniu ai lucra chiar si in cazul obiectivelor pe care ti le doresti din tot sufletul si actionezi in acest sens ai nevoie din cand in cand de un moment de respiro.*

*Daca nu vei lua o pauza viata o va face pentru tine!*

*Iata 4 momente cand este recomandat sa iei o pauza in viata ta:*

***1. Opreste-te atunci cand simti ca nu mai esti concentrat pe situatie***

*Recomand munca si dedicare la fiecare obiectiv dar nu incurajez munca abuziva, dezorganizata pentru ca nu timpul de lucru este cel ce da o munca de calitate ci modul in care lucrezi.*

*Ai nevoie sa lucrezi in perioade de lucru de 30-50 de minute dupa care sa iti oferi o pauza de 10 minute si tot asa in serii de cate 3 sau 5 dupa care o perioada de pauza de 30-50 de minute.*

*Daca timpul iti permite poti relua activitatea de lucru si in*

*a doua parte a zilei.*

*Recomad de asemenea ca in fiecare saptamana sa iti acorzi o zi in care pur si simplu sa te relaxezi sa te deconectezi un pic de la ceea ce ai facut pana acum si sa te gandesti la acele lucruri ce te fac fericit.*

*Poti merge in aer liber, sa citesti o carte in natura si sa te incarci cu energie pozitiva si sa iti lasi din griji si framantari.*

*Poti alege ca in aceasta zi sa faci putin sport sa iesi la o plimbare cu cei dragi sau chiar singur, fiind un prilej bun de a face putin ordine in mintea ta.*

*In viata fiecarui om exista momente cand ai nevoie sa fi singur si sa reflectezi putin la viata ta. O zi libera din orice domeniu de lucru te ajuta sa iti limpezesti mintea si sa scapi de acele tensiuni acumulate in mintea si corpul tau.*

*Daca totusi simti ca acea zi este una pierduta si totusi vrei sa faci ceva si atunci pentru visul tau, iti recomand sa faci lucruri mai simple sau sa iti monitorizezi evolutia si sa te bucuri de pasii realizati pana acum.*

*Pentru a efectua o munca de calitate o pauza este binevenita si recomandata in orice domeniu ai lucra si indiferent de ce faci.*

*Aceasta te ajuta sa previi epuizarea si sa mergi inainte cu mai multa energie.*

## *2. Ia o pauza atunci cand iti doresti sa realizezi cat mai multe si nu stii cum sa prioritizezi fiecare actiune*

*De retinut ca dezordinea este dusmanul productivitatii iar pentru un om ce doreste rezultate organizarea fiecarei sarcini este la ordinea zilei.*

*Un moment de pauza si de analiza este necesar si atunci cand te indepartezi de la obiectivul tau si iti ocupi timpul cu lucruri neproductive.*

*Poate dura ceva timp pana te remobilizezi insa aminteste-ti ca munca in folosul fiecarui obiectiv te face mai fericit si iti da energia necesara.*

## *3. Ia o pauza atunci cand te grabesti*

*Chiar daca pare aiurea si atunci ai nevoie de o mica pauza in care sa realizezi cu usurinta fiecare sarcina.*

*Nu uita ca „graba strica treaba ” si se poate aplica si la tine aceasta zicala in aceste momente.*

*Timpul pe care il pierzi apoi va fi unul mult mai mare pentru a repara ceea ce ai stricat.*

*Poti lucra mult mai bine intr-o perioada de timp mai redusa daca ai o atentie mai mare spre ceea ce ai de facut.*

*Nu iti cere sa lucrezi mai mult decat poti pentru ca mai apoi pot aparea probleme de sanatate ce iti vor ingreuna procesul de evolutie.*

### *4. Ia o pauza atunci cand ai de facut o alegere importanta*

*Decizile importante se iau doar atunci cand ai analizat fiecare optiune si ai cantarit intre acestea gasind solutia cea mai potrivita pentru tine.*

*Nu face alegeri pe fuga, cand esti agitat sau nervos si gandeste-te cum te vei simti tu in toate din optiunile pe care le ai si alege-o pe cea mai buna pentru tine.*

*Cu mintea clama si relaxata decide ce este mai bine pentru tine.*

*Poti alege sa impartasesti experienta prin care treci unui prieten pentru ca impreuna sa luati o decizie benefica pentru tine.*

*Nu uita ca poti decide ceva ce iti schimba intr-un anumit mod viata asa ca mare atentie in acest aspect!*

*Fiecare om are nevoie sa se deconecteze de toate activitatile*

*zilnice la un moment dat, sa se regaseasca pe sine si sa faca tot ce este mai bun pentru el si pentru cei din jurul sau.*

*Asa ca te indrum ca din cand in cand sa te deconectezi si sa iei o pauza si sa te bucuri de momentul prezent si de tot ce te inconjoara.*

*Poti alege ca in ziua ta de incarcat bateriile sa practici recunostinta fata de tot ce ai, de la familie, prieteni si apropiati pana la natura si tot ce te inconjoara.*

*Pe final te rog sa imi raspunzi la intrebarea:*

*Tu cand simti ca ai nevoie de o pauza in viata ta?*

# *In loc de incheiere...*

## *14 citate motivationale ce iti fac ziua mai placuta*

*Vreau sa iti prezint 14 citate ce te motiveaza atunci cand ai unele zile mai putin placute, te ambitioneaza atunci cand simti ca te-ai indepartat de obiectivele tale si te ajuta sa faci fata provocarilor de zi cu zi.*

*Pe mine citatele m-au ajutat enorm sa imi regasesc acea parte din mine pierduta, sa gandesc pozitiv si sa realizez ce mi-am propus, oferindu-mi incredere si o noua perspectiva asupra vietii.*

*Te las mai jos in compania lor si imi doresc ca acestea sa te motiveze si sa te ajute cat mai mult.*

*„Cheia succesului este aceea de a va concentra mintea asupra lucrurilor care va doriti sa vi se intample, nu pe cele de care va este frica” - Brian Tracy -*

*„Important este sa nu te opresti din a-ti pune intrebari”*

*-Albert Einstein -*

*„Creaza o viziune si nu lasa niciodata mediul, convingerile altor oameni sau limitele trecutului sa iti afecteze deciziile. Ignora intelepciunea conventionala” - Anthony Robbins -*

*„Traieste ca si cum ai muri maine. Invata ca si cum ai trai vesnic.” - Mahatma Gandhi -*

*„Pretuieste-ti viziunile si visurile, pentru ca sunt copiii sufletului tau; schitele realizarilor tale supreme.”*

*- Napoleon Hill -*

*„Succesul inseamna a obtine ceea ce vreti. Fericirea inseamna a vrea ceea ce obtineti” - Dale Carnegie -*

*„Exista doua lucruri esentiale care va vor face mai intelept – cartile pe care le cititi si oamneii pe care ii intalniti ”*

*- Charles Jones -*

*„O persoana mediocra spune.*
*O persoana buna explica.*
*O persoana superioara demonstreaza.*
*O persoana minunata inspira pe altii sa vada ei insisi.”*

*- Harvey Mackay -*

*„Cand renunt la ceea ce sunt, devin ceea ce aa putea fi.”*

*- Lao Tzu -*

*„Nereusita este doar o posibilitate de a lua totul de la capat, doar ca mai intelept.” - Henry Ford -*

*„Viata poate fi inteleasa numai privind inapoi, dar trebuie traita privind inainte.” - Søren Aabye Kierkegaard -*

*„Am invatat ca un om n-are dreptul sa-l priveasca pe un altul de sus decat atunci cand trebuie sa se aplece pentru a-l ajuta sa se ridice.” - Gabriel Jose G. Marquez -*

*„Fa azi ceea ce altii nu fac, ca sa traiesti maine cum altii nu pot.” - Zig Ziglar -*

*“Marea descoperire a generatiei mele este ca fiinta umana isi poate schimba viata prin schimbarea atitudinii ei.”*

*-William James -*

# *17 citate motivationale ce mi-au redat speranta in momentele dificile*

*Vreau sa iti prezint mai jos o lista cu 17 citate motivationale, ce au avut un impact  major asupra mea, m-au motivat sa merg mai departe in momentele dificile, mi-au dat speranta si incredere in fortele proprii si mi-au adus lumina in cele mai intunecate zile.*

*Vreau sa le citesti cu atentie si sa le repeti ori de cate ori ai ocazia.*
*Poti chiar sa le printezi si sa le porti cu tine, revenind la ele atunci cand simti ca ti-ai pierdut echilibru.*

*Pe mine m-au ajutat enorm si am incredere ca te vor ajuta si pe tine si vor aduce un plus vietii tale.*

*"Omul este produsul gandurilor lui; el devine ceea ce gandeste." - Mahtama Ghandi -*

*"Oriunde te indrepti, indiferent de vreme, adu cu tine intotdeuna stralucirea propriului tau soare."*

*- Anthony J. D'Angelo -*

*“Nu iti poti schimba destinatia peste noapte, dar iti poti schimba directia peste noapte” - Jim Rohn -*

*“Cea mai mare aventura este sa-ti traiesti viata visurilor tale” - Oprah Winfrey -*

*“Daca nu incerci sa faci ceva peste cunostintele pe care deja le-ai deprins, nu ai cum sa cresti.” - Ronald E. Osborn -*

*“Nu e important cat de mic esti, important e cat de mare vrei sa fi.” - Autor necunoscut -*

*„A te lupta cu tine insuti este lupta cea mai grea; a te invinge pe tine insuti este biruinta cea mai frumoasa.”*

*-G. W. Leibniz -*

*„Cu cat veti lucra mai mult în directia corecta, cu atat mai mult va veti apropia de succes. Prea multi renunta la succes cand sunt doar la o departare de un pas. Il lasa la îndemana altora.” - Napoleon Hill -*

*„Tine cu dintii de visele tale, caci, daca visele mor, viata se transforma intr-o pasare cu aripile frante ce nu poate zbura.” - Langston Hughes -*

*“Ai incredere si actioneaza ca si cum ar fi imposibil sa esuezi” - Charles F. Kettering -*

*„Cea mai mare victorie nu este sa nu cazi niciodata, ci sa te ridici de fiecare data cand ai cazut.” – Confucius -*

*„Esecul este locul de unde te ridici pentru a merge mai departe.” – Truman Capote -*

*„Acolo unde nu exista viziune, oamenii pier.” – Stephen R. Covey -*

*„Omul nu este suma a tot ce are, ci totalitatea a ceea ce înca nu are, a tot ce ar putea deveni.” – Jean Paul Sartre -*

*„Exista trei lucruri extrem de rezistente: otelul, diamantele si cunoasterea de sine.” – Benjamin Franklin -*

*„In viata este necesar daca vrem sa ne atingem scopul , sa urmarim o singura linie , lasand la dreapta si la stanga ei o multime de lucruri .” – Arthur Schopenhauer -*

*„Caci mersul vietii e departe de a fi numai fapta noastra, ci este produsul a doi factori: a sirului întâmplarilor si a sirului hotararilor noastre, care se tes unele în altele si se modifica unele pe altele.” - Arthur Schopenhauer -*

*La finalul acestei carti vreau sa iti multumesc pentru timpul acordat si vreau sa te indemn sa aplici fiecare idee prezentata de mine pentru a putea ajunge la rezultatele pe care ti le doresti.*

*Iti sunt recunoscator!*

*Te imbratisez cu drag,*

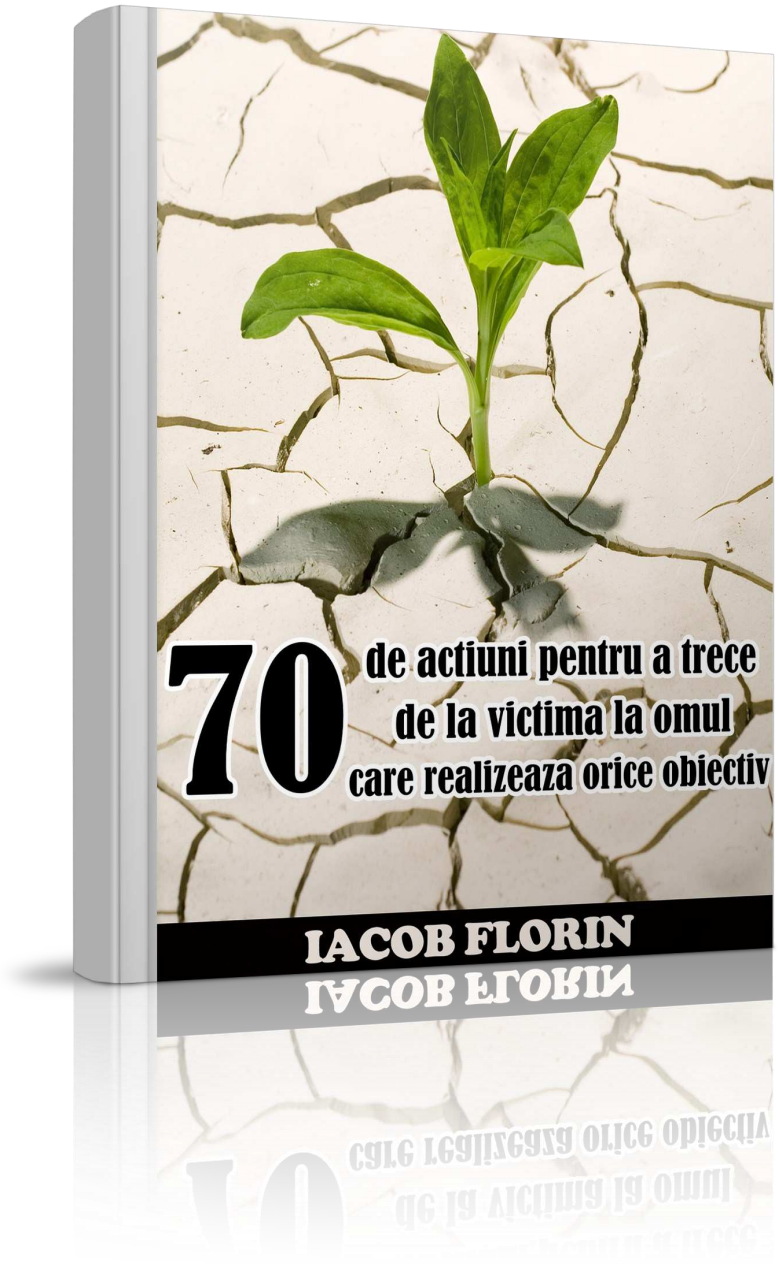
*Florin Iacob*

*Facebook :* ***Depaseste Limitele***

*Blog:* ***www.depasestelimitele.com/blog***

*E-mail:* ***contact@depasestelimitele.com***

# *De la acelasi autor*




*Carte tiparita*
*70 de actiuni pentru a trece de la victima la omul care realizeaza orice obiectiv*

*Ti-am atasat mai jos un fragment din aceasta carte:*

*“Sunt aici sa ajut cat mai multi oameni sa isi simplifice viata, sa gaseasca in ei resursele necesare si sa atraga in viata lor oameni de calitate, alaturi de care sa traiasca o viata demna de apreciere si de lauda.*

*Acum sunt aici pentru tine!*

*Sunt al tau prieten, ce sta in fata ta si iti arata un nou drum pe care il vom strabate pas cu pas si care ne va duce intr-o noua directie, spre fericirea pe care o meritam.*

*Consider ca cea mai importanta lupta pe care o poti castiga, este lupta cu tine insuti, iar pentru asta vreau sa iti ofer in aceasta carte instrumentele necesare pentru ca viata ta sa iti apartina, iar controlul sa fie la tine.*

*Vreau ca prin aceste pagini, sa te ajut sa fii prezent in propria viata, sa ti-o traiesti asa cum iti doresti, eliberat din acele lanturi ce te-au tinut prizonier si captiv atata timp.*

*In aceasta carte am folosit un limbaj simplu, usor de inteles, dar extrem de important, ce descrie intregul proces prin care am trecut.*

*Sunt acele actiuni pe care le-am facut si care astazi m-au ajutat sa traiesc viata pe care mi-o doresc, in care sunt prezent si detin controlul in marea majoritate a timpului.*

*In aceasta carte vorbesc de lucruri foarte importante, pe care am ales sa ti le transmit intr-un mod cat mai simplificat, pentru a le parcurge cat mai usor.*

*Intreaga carte este structurata atat pe actiuni pe care sa le faci pentru a obtine rezultate, cat si pe anumite exercitii si provocari, ce iti vor da mai multa incredere in tine si te vor ajuta sa traiesti o viata minunata.*

*In prima parte a acestei carti gasesti acele "principii-unelte" pe care am rugamintea sa le citesti si sa le aplici.*

*Acestea iti vor contura noua viata in care actorul principal, adica Tu, este dirijat doar de tine.*

*Pe parcursul drumului meu catre dezvoltarea personala mi-am dat seama ca ai nevoie sa faci mici schimbari in viata ta, pentru a ajunge la rezultatele pe care ti le doresti.*

*Astfel a luat nastere aceasta carte, ce grupeaza 70 de schimbari mici, usor de facut, aproape insesizabile ce te vor ajuta sa treci de la statutul de victima la persoana ce isi realizeaza orice obiectiv.*

*Vreau sa iti spun de asemenea ca esti un norocos, pentru ca ai posibilitatea de a avea in mana ta un ghid complet de actiuni si metode, pe care eu nu am avut ocazia sa le gasesc scrise si grupate undeva, ci a trebuit sa le invat din propriile greseli, sa sufar si sa ma chinui, pana le-am inteles importanta. “*

*Daca iti doresti aceasta carte, o poti comanda de pe blogul personal sau imi poti scrie la adresa: contact@depasestelimitele.com*

# *Audiobook*

# *Descopera-te asa cum nu te cunosteai pana acum prin recunostinta si autocunoastere*

## *Volumul 1*

*Daca iti doresti acest cd audio, il poti comanda de pe blogul personal sau imi poti scrie la adresa: contact@depasestelimitele.com*

# *Audiobook*
# *Cum sa ai control total asupra vietii tale si sa traiesti cu bucurie in prezent*
## *Volumul 2*

*Daca iti doresti acest cd audio, il poti comanda de pe blogul personal sau imi poti scrie la adresa:*
*contact@depasestelimitele.com*